www.kitabmart.in

سلسلہ اشاعت نور ہدایت فاؤنڈیشن ۔۱۹

بسمہ سبحانہ

اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ

”آگاہ ہو جاؤ کہ یاد الٰہی سے دلوں کو سکون حاصل ہوتا ہے۔“

(سورہ رعد:۲۸)

صراط سکون

تالیف

الحاج ڈاکٹر سید رضا حسین نقوی رمزؔ

ریٹائرڈ سائکیٹرسٹ، نارتھ مانچسٹر جنرل ہاسپٹل، انگلینڈ

ناشر

نور ہدایت فاؤنڈیشن

امام باڑہ غفران مآب، چوک، لکھنؤ

فون: 0522-2252230/09335276180

www.kitabmart.in

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

نام کتاب ــــــــ صراط سکون

تالیف ــــــــ الحاج ڈاکٹر سید رضا حسین نقوی رمزؔ

کمپوزنگ ــــــــ آئیڈیل کمپیوٹرس پوائنٹ، چوک، لکھنؤ (9935025599)

سنہ اشاعت ــــــــ ستمبر ۲۰۰۹ء

تعداد ــــــــ ایک ہزار

ناشر ــــــــ نور ہدایت فاؤنڈیشن، چوک، لکھنؤ

قیمت ۱۵۰ ــــــــ /روپئے (£ 2.50)

www.kitabmart.in

فہرست

صفحہ نمبر		نمبر شمار
۵	عرض ناشر	۱
۶	تقریظ ـــــــ مولانا سید محمد جابر جوراسی صاحب	۲
۷	سکون کا پاس ـــــــ م۔ر۔ عابد	۳
۱۱	پیش لفظ	۴
۲۴	صراط سکون	۵
۲۵	تمہید	۶
۳۲	خوشی انسان کا حق ہے	۷
۶۳	دوستی	۸
۶۹	فکر مندی	۹
۷۹	غم	۱۰
۱۰۴	خطا	۱۱
۱۱۰	مصیبت	۱۲
۱۲۱	روک تھام	۱۳
۱۲۹	پسندیدگی کی تمنا	۱۴
۱۵۳	حسد	۱۵

www.kitabmart.in

نمبر شمار		صفحہ نمبر
۱۶	خواہشات	۱۶۷
۱۷	صدمہ (سخت غم)	۱۸۳
۱۸	حوصلہ شکنی	۱۸۷
۱۹	کامیاب ازدواجی زندگی کے دس اصول	۱۹۹
۲۰	تاریخ طبع از م۔ر۔عابد	۲۰۱

www.kitabmart.in

عرض ناشر

میرے مہربان بزرگ اور قلمکار ڈاکٹر سید رضا حسین صاحب رمزؔ نے ہمیشہ اُس موضوع پر قلم کو گردش دی ہے جس کی قوم وسماج کو اشد ضرورت ہوتی ہے انھوں نے جب دیکھا کہ انسانیت ذہنی انتشار وافتراق کا شکار ہے تو آپ نے محسوس کیا کہ اب سکون حاصل کرنے کا نسخہ پیش کیا جائے لہٰذا آپ نے قلم کو گردش دی اور ''صراط سکون'' کا وجود ہو گیا۔

نور ہدایت فاؤنڈیشن اس سے پہلے ''محکم آیات'' کے نام سے بھی موصوف کی ایک کتاب شائع کر چکا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے کافی دنوں پہلے نور ہدایت کو اس کتاب کی اشاعت کا حق عنایت فرمایا تھا مگر اشاعت میں کچھ زیادہ ہی تاخیر ہو گئی لیکن

''ہوئی تاخیر تو کچھ باعث تاخیر بھی تھا''

الحمدللہ اب انتظار کی گھڑیاں ختم ہوئیں کتاب آپ کے ہاتھوں میں ہے پڑھئے اور سکون حاصل کیجئے۔

نور ہدایت فاؤنڈیشن کی کتابی صورت میں یہ انیسویں ۱۹ فخریہ پیشکش ہے، اس کتاب میں بھی ادیب باکمال عالیجناب سید محمد رضا عابد صاحب (م۔ر۔عابد) کا معلوماتی مقدمہ شامل ہے جو کتاب کے لئے سونے پہ سہاگا کا مصداق ہے۔ امید ہے قارئین اس کتاب کو بھی قدر کی نگاہ سے دیکھیں گے اور کتاب میں بتائے گئے سکون حاصل کرنے کے نسخوں سے استفادہ کریں گے۔

آخر میں اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ بطفیل محمدؐ و آل محمدؐ فاضل مصنف کو طول عمر عنایت فرمائے تا کہ تادیر دینی اور سماجی خدمت ہوتی رہے۔

سید مصطفی حسین نقوی اسیفؔ جائسی
نور ہدایت فاؤنڈیشن، لکھنؤ

www.kitabmart.in

تقریظ

دنیا میں آج کون سی نعمتیں ہیں جن سے انسانوں کا ایک طبقہ خوب خوب لطف اندوز ہو رہا ہے، دنیا میں مال و منال، حور و قصور، شراب و کباب سب چیزیں مہیا ہیں، نایابی یا کمیابی ہے تو فقط سکون کی اور اگر سکون نہ ہو تو ہر خوشی میں رنج اور ہر شیرینی میں تلخی ہے۔ مقام غور ہے کہ وہ طبقہ بھی کہ جس نے تقریباً ہر مطلوبہ چیز حاصل کر لی وہ دولت سکون حاصل کرنے میں ناکام کیوں رہا؟ اور وہ کون سے طریقے ہیں جن سے یہ انمول دولت ''سکون'' حاصل کی جا سکتی ہے؟ اس کتاب ''صراط سکون'' میں انہیں مسائل پر روشنی ڈالی گئی ہے۔

مؤلف کتاب الحاج ڈاکٹر سید رضا حسین نقوی نفسیاتی معالج رہے ہیں۔ اکیوپنکچر کے طبی فن میں انہیں مہارت تامہ حاصل ہے، طب کے فن میں ان کی کتاب ''آسان علاج'' تو پہلے سے ہی کافی مقبول ہے۔

چونکہ ان کے دل میں مذہبی جذبات کی فراوانی ہے۔ جس کا ثبوت وطن کھجوہ بہار اور لکھنؤ میں اپنے جد دیوان ناصر علی مرحوم کے بنا کردہ امامباڑوں اور دفتر اصلاح لکھنؤ کی تعمیر نو ہے۔

موصوف ۳۵ سال تک مانچسٹر برطانیہ میں کامیاب طبی خدمات انجام دینے کے بعد جب وطن آئے اور لکھنؤ کو اپنا مستقر بنایا تو اپنی بقیہ عمر کو دینی عمارتوں کی تعمیر اور روحانی مریضوں کے علاج کے لئے وقف کر دی۔ اسی سلسلہ کی ایک کتاب ''صراط سکون'' بھی ہے۔

مطالعہ کرنے والوں کو اس کتاب کی اہمیت کا اندازہ اس کے مطالعہ کے بعد ہی ہوگا۔

معبود بحق محمدؐ و آل محمدؑ ڈاکٹر صاحب موصوف کی عمر و توفیقات میں اضافہ فرمائے۔

فقط والسلام

سید محمد جابر جوراسی

(ایڈیٹر ماہنامہ اصلاح، لکھنؤ)

www.kitabmart.in

سکون کا پاس

م۔ر۔ عابد

ایک عام مشاہدہ ہے، پیدا ہونے والا ہر بچہ روتا ہے۔ کیا زندگی کی کتاب عمل پر درج ہونے والی یہ پہلی عبارت سکون کی تلاش ہے؟ ہاو ہو کے عالم میں اٹھنے والی یہ اس کی پہلی آواز کیا سکون کا پہلا مطالبہ ہے؟ دنیائے ہست و بود کا نیا مہمان، عالم امکان کا نیا مکین (بے کرایا بسایا گیا کرایہ دار) اور گلشن رنگ و بو کا نیا غنچہ کیا سکون کو اپنا پیدائشی حق سمجھتا ہے؟ اپنے ناقص بلکہ ناقص کئے ہوئے ذہن میں تو ان سب سوالوں کا جواب 'ہاں' میں آتا ہے۔ ذہن کے کسی گوشہ میں یہ بات بھی اچھی طرح بیٹھی ہوئی ہے، یہ نہیں سمجھنا ہے کہ یہ تو بچہ ہے، بچہ کی بات کیا؟ اس کی بات کا ثبات کیا؟ کیونکہ بچہ تو انسان کا باپ ہوتا ہے

"Child is father of the man"

یہ شاعر کی تخیئل ہی نہیں، ماہرین کا خیال بھی ہے۔ ماہرین کی نظر میں ایک بچہ میں انسان کی تمام صلاحیتیں اور قوتیں موجود ہوتی ہیں۔ ظاہر ہے بچہ فطرت کی وہ خالص امانت ہوتا ہے جس کے کورے پنے پر کسی بھی غیر فطری عبارت کا کوئی مبہم سا نقش بھی نہیں ہوتا۔ بچہ فطرت کی توانا ترین خالص نشانی ہوتا ہے۔ یہ وہ آئینہ ہوتا ہے جس میں فطرت اپنا بے داغ چہرہ دیکھ کر وجد میں آتی ہے، ناز فرماتی ہے، سکون کی سانس لیتی ہے۔ فطرت دیکھتی ہے کہ اس کے انتشار کا سامان یعنی اس پر ظلم کر سکنے والی اور اسے مضطرب کرنے والی اکلوتی نوع (Species) کا نمائندہ جانشین اور اپنی نوعی بقا کا ضامن بھی یہی ہے، لیکن ابھی تو یہ کتنا بھولا بھالا، سیدھا سادہ معصوم ہے۔ (ابھی تو اس پر فطرت اپنی امید کا ناڑہ باندھ سکتی ہے: یہ بچہ ہاتھ پاؤں نکالے، لیکن فطرت کو روندنے والے پیر نہ بڑھیں! یہ بڑھے، بہت بڑھے، لیکن حد سے نہ بڑھے! فطرت پر اپنے ہاتھ نہ بڑھائے! اپنی

www.kitabmart.in

اڑا نہیں بھرے، پر فطرت پر پر نہ نکالے!) اس طرح نو مولود کا رونا بھی کوئی ایسی ویسی بات نہیں کہ باتوں باتوں، ہوا ہوا میں اڑا دیا جائے۔ یہ عام سہی، حسب معمول سہی، لیکن اس کے پیچھے کچھ خاص ہی ہوگا۔ بہر حال یہ تلاش سکون فطری ہے، مطالبۂ سکون فطرتاً بھی جائز ہے۔ (جس پر کوئی چیں بجبیں نہیں ہوتا۔) فطرت بھی غالباً سکون کو پیدائشی حق سمجھتی ہے تبھی تو فوراً بچہ کو چپ کرانے یعنی سکون کا سامان لئے فطرت حاضر رہتی ہے (بلکہ پیش بندی کے طور پہلے سے یہ سامان مہیا کئے رہتی ہے، گویا سراپا انتظار رہتی ہے کہ کوئی اپنا نیا معصوم چہرہ کچھ زبان کھولے تو......) فطرت اسے ایک مجسم سکون 'ممتا' کا سایۂ رحمت و عاطفت مرحمت کر دیتی ہے۔ صنف نازک کی امانت یہ سراپا سکون اتنا زیادہ قوی و توانا اور چست درست، پھرت ہوتا ہے کہ وہ ہمہ دم نوک پلک سے سکون پہنچانے کا اتنا خیال رکھتا ہے کہ جتنا خود صاحب معاملہ کو بھی احساس نہ ہوتا ہوگا۔ آگے پشت پناہی کو ایک قوی سرپرست و نگراں کا انتظام بھی ہوتا ہے۔ سونے پر سہاگہ۔ کہیں سوئے اتفاق سے یہ دونوں سکون بخش ہستیاں نہ بھی ہوں (نہ رہیں) تو بھی دنیا اس پر ترس ہی کھائے گی' کوئی بے لطفی روا نہ رکھے گی۔

کیا ایک ایک بچہ کو سکون کے سامان فراہم کرنے والی فطرت خود سکون کی بنی ہوئی نہ ہوگی؟ ظاہر ہے یہ فطرت منظم ہی نہیں، متوازن و معتدل بھی تو ہوتی ہے۔ یہ اعتدال اگر سکون کا دوسرا نام نہیں تو سکون کا سرچشمہ ضرور ہوتا ہے۔

فطرت کا پالا ہوا یہ بھولا بھالا للاّ بالا جب کچھ بڑھتا ہے تو عموماً بڑھ ہی جاتا ہے (عام طور سے یہی دیکھنے میں آتا ہے) اور بڑھ کر فطرت کے ہی خلاف ہلاّ بول دیتا ہے، بڑا بکھیڑا کھڑا کر دیتا ہے، بڑا اکڑا محاذ جما لیتا ہے۔ لیکن اس کی پہنچ اتنی کہاں کہ فطرت پر ہاتھ اٹھا کیا، ہاتھ دکھا بھی سکے، اس کے بازوؤں میں اتنی سکت کہاں کہ فطرت کا بال بھی بانکا کر سکے، اس کی باڑھ اتنی کہاں کہ فطرت کو کچھ بھی جھاڑ سکے، فطرت کا کچھ بگاڑ سکے، اس کی اڑان اتنی کہاں کہ فطرت کو پیچھے چھوڑ سکے، زیادہ سے زیادہ یہ بالا ابل کر دھرتی پر کچھ بوال دھر دیتا ہے، (دھرتی پر فساد، دنگے کی دفعہ میں خود ہی دھرا جاتا

www.kitabmart.in

ہے۔) یہ اپنے جذبات کے بے جا اور غیر فطری رو میں بہتا ہے، پھر تو انتشار کے بھنور میں پھنس کر دم بھی نہیں لے سکتا، بے دم ہو جاتا ہے، سکون کو ترستا رہتا ہے۔ زندگی بھر سکون کے لئے سرگرداں رہتا ہے، حیران و پریشان رہتا ہے۔ کبھی اس پریشانی میں مال و دولت کے پیچھے بھاگتا ہے، سمجھتا ہے کہ سکون کی قیمت نقد ادا ہو جائے اور نقد سکون پا جائے۔ لیکن مال و دولت اپنے سکون کی ساری پونجی داؤں پر لگا بیٹھتا ہے۔ مال کا مایا جال چاہے جتنا جتنا بڑھا لے، اتنا اتنا سکون کا دیوالیا ہوتا جاتا ہے۔ کبھی اس حیرانی میں شہرت میں سکون سمجھ کر شہرت کا دیوانہ ہو جاتا ہے۔ یہاں تو اور بڑا 'مگر' آجاتا ہے۔ جیسے جیسے شہرت سے اس کی ہوا بندھتی جاتی ہے، ویسے ویسے سکون ہوا ہوتا جاتا ہے۔ (شہرت والوں کے دل میں جھانک کر کوئی ٹوہیا دیکھے تو سہی!)۔ اسی سکون کے لئے وہ بہت سی چیزوں کے پیچھے دوڑتا ہے، اور بھی چکر پر چکر پالتا چلا جاتا ہے،...... لیکن ان چیزوں کو پانے کے بعد بھی اگر کوئی چیز اسے نہیں مل پاتی تو وہ سکون ہوتا ہے۔ آخر آخر سوچ بیٹھتا ہے، کیا سنسار میں سکون نہیں بستا؟ کیا مادی دنیا میں سکون کا مادہ نہیں؟ وہ بچپن والا فطری سکون کہاں چھوٹ جاتا ہے کہ پھر بوتک نہیں ملتی۔ سکون کی بنی فطرت انسان کے لئے پھر کیوں سکون اٹھا لیتی ہے۔ انسان کی زندگی میں بے چینی کے جراثیم کہاں سے آجاتے ہیں۔ آخر خود فطرت کے پاس اس 'بے سکونی' کا علاج بھی تو ہوگا۔

اگر ماہرین کی بات مانی جائے تو بے سکونی کی کیفیت ہمارے نفسیات کی پیداوار ہوتی ہے، اور اس کا علاج بھی ہمارے نفسیات میں ہی ہے۔ کچھ اسی نظریہ کے تحت 'بے سکونی' کا تجزیہ کرتی ہوئی سکون کے گر بتاتی ہوئی یہ 'صراط سکون' ہے جو خیر سے آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ زیر نظر قلمی کاوش ایک نمایاں ماہر و باہر ڈاکٹر کا دیا (لکھا) ہوا نسخۂ سکون ہے جو ایک ڈاکٹری نسخہ سے بڑھ کر ایک احتیاطی ٹیکا (Vaccination) بھی ہے۔ پھر یہ بڑے ماہرانہ علمی تجزیہ کی ایک بلند پایہ فاضلانہ پیش کش ہے۔ مولف بڑے بزرگ برگزیدہ جہاندیدہ اہل نظر، معروف دانشور اور ذہنی امراض کے مستند و تجربہ کار ماہر معالج سائکیٹرسٹ (Psychiatrist) ہیں، ساتھ ہی ساتھ

www.kitabmart.in

اکیوپنکچر (Accupuncture) کے بھی صاحب مشق ماہر ہیں۔ پھر دیوان سید ناصر علی (۱۱۷۸ھ/ ۱۷۶۴-۶۵ء — شوال ۱۲۶۰ھ/ اکتوبر- نومبر ۱۸۴۴ء) جیسے معزز منصب 'میر منشی' کی حامل نمودار ہستی کی ہمت وسخاوت، مروت وتعمیرات، دینی ذوق اور قومی وملی پاسداری کے موروثی آئینہ دار پر پوتے ہیں۔ فاضل موصوف کی پیشہ ورانہ نظر 'نفسیات' پر ہے جو ان کے اختصاص کے میدان میں داخل ہے۔ اس طرح سکون پر قلم اٹھانا انھیں کا حق ہے جو بڑی خوبی کے ساتھ نباہا بھی گیا ہے۔ زیر نظر قلمی سعی کے پہلے بھی فاضل مصنف سکون کے کچھ مفید عام نسخے (جیسے ایکیوپنکچر پر The Needle Magic Or. Medicine عام معالجہ پر 'آسان علاج' اور ایمان وعمل کے موضوع پر 'النجات' وغیرہ) زیب قرطاس کر منظر عام پر لا چکے ہیں۔ یعنی زیر بحث تالیف موصوف کے جاری 'سیر سکون' (سکون پیمائی) کا ایک توسیعی سلسلہ ہے جو اعلانیہ سکون کے نام ہے۔

صراط سکون کے ذریعہ فاضل اہل قلم نے اپنا (ناصحانہ) پیغام سکون پہنچایا ہے (اگر کسی کو شیخ کے واعظانہ پیام سے چڑھ بھی ہو تو کم از کم ایک بزرگ کے ناصحانہ الفاظ کو سکون سے سن لینے میں کیا جاتا ہے، سب کا بھلا ہی ہے)۔ اس کی زبان آسان ہی ہے لیکن موضوع کے علمی تقاضوں کی ناگزیر بیانیہ پیچیدگی بہر حال دیکھی جاسکتی ہے جو ناظرین کو سنجیدگی اور آہستہ روئی (ترتیل) کی دعوت بھی دیتی ہے۔ (یوں بھی غور وفکر والے موضوع کے لئے اخباری قسم کی سرسری یک لقمہ خواندگی سے پرہیز ہی علمی معالجہ کے لئے مطلوب ومحبوب نسخہ ہوتا ہے۔)

سکون واطمینان سے صراط سکون پڑھنے والا صراط (مستقیم) سکون کا مشتاق رہرو دیکھے گا:

یہ شوقیہ صراط سکون از رضا حسین
۲۰۰۹ء

اور پھر سمجھ سکے گا:

خوشی بجا ہے، صراط سکون دیکھا بھی
۱۴۳۰ھ

www.kitabmart.in

پیش لفظ

یَآ اَیَّتُهَا النَّفسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِیْ اِلٰی رَبِّکِ رَاضِیَةً مَّرْضِیَّةً۔ فَادْخُلِیْ فِیْ عِبَادِیْ وَادْخُلِیْ جَنَّتِیْ۔

''اے اطمینان پانے والی جان! اپنے پروردگار کی طرف چل، تو اس سے خوش وہ تجھ سے راضی تو میرے (خاص) بندوں میں شامل ہو جا اور میری بہشت میں داخل ہو جا۔'' (سورہ فجر)

مندرجہ بالا کلام الٰہی پر غور کرنے کے بعد پتہ چلتا ہے کہ سکون قلب دنیوی اور اخروی زندگی کے لئے کتنا اہم اور ضروری ہے۔ اب اسے کیسے حاصل کیا جائے۔ سکون قلب کیسے پایا یا کھویا جا سکتا ہے اس پر مندرجہ ذیل میں روشنی ڈالی جائے گی۔

۱۔ سکون قلب کے فائدے اور اس کی اہمیت:

(الف) سکون قلب انسان کے لئے ایک بڑی خوشی اور نعمت ہے۔ اس کے بغیر انسان کی زندگی سراسر مصیبت ہے۔ اس کے بغیر نہ دنیا میں چین ہے، نہ مرنے کے بعد۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگر اطمینان نفس نہیں ہے تو جنت نصیب نہیں ہو سکتی بلکہ جہنم میں داخل ہونا پڑے گا۔

(ب) جس انسان نے سکون قلب حاصل کر لیا، اس نے ساری دولت حاصل کر لی۔

سکون قلب حاصل کرنے کے لئے اس کو اپنے اردگرد کے لوگوں کے ساتھ محبت اور پیار کا رشتہ رکھنا ہوگا اور خود اپنے اندر سکون پیدا کرنا ہوگا، اپنے جذبات اور اپنی خواہشات پر قابو رکھنا ہوگا۔ سب سے بڑھ کر اللہ کی عبادت سکون اور اطمینان سے ادا کرنی چاہئے۔

دنیا کے سارے تماشے اور ساری خوشیاں اسی وقت تک قدر و قیمت رکھتی ہیں جب تک

www.kitabmart.in

سکون قلب ہو۔ اگر انسان کے پاس قارون کا خزانہ ہو اور وہ اپنی ہر خواہش کو پورا کر سکتا ہو مگر سکون قلب میسر نہ ہو تو وہ آرام کی زندگی نہیں گذار سکتا۔ جو طاقت کے بھوکے اور رتبہ کے متلاشی ہیں، وہ زندگی کے اس فلسفہ سے ناواقف ہوتے ہیں۔ انسان کو وہ شے حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہئے جو طاقت اور رتبہ سے بہتر ہے۔ ہر شخص خوشی چاہتا ہے اور اس کے لئے سکون قلب اور ذہنی اطمینان کی ضرورت ہوتی ہے۔

اٹلی کا ایک بادشاہ روم کے فتح کا پروگرام بنا رہا تھا۔ اس کے مشیر نے دریافت کیا کہ فتح روم کے بعد کیا کریں گے۔ بادشاہ نے کہا کہ مقدونیہ فتح کریں گے۔ مشیر نے پوچھا: ''پھر اس کے بعد؟'' بادشاہ نے کہا: ''یونان فتح کریں گے۔'' مشیر نے دریافت کیا: ''اس کے بعد؟'' بادشاہ نے کہا: ''اس کے بعد ہم سکون اور آرام کی زندگی گذاریں گے۔'' مشیر نے پوچھا کہ ابھی کون سی چیز آپ کو ان باتوں سے روک رہی ہے۔

(ج) سکون کے ساتھ خشک روٹی کا ایک ٹکڑا ان بہترین غذاؤں سے جہاں الجھن اور جنگ وجدال ہو بہتر ہے۔ ایک بدچلن انسان کی کامیابی اور ترقی اثر پذیر تو ہوتی ہے مگر یہ محض نظر کا فریب ہے۔

وہ نیک خصلت انسان کہیں زیادہ خوش قسمت ہے جس کے پاس صرف خشک روٹی کا ایک ٹکڑا ہے کیوں کہ اس کے گھر میں سکون ہے جب کہ ایک بدچلن انسان دماغی پریشانی میں مبتلا ہے کیوں کہ نہ اس کو اپنے گھر میں سکون ہے اور نہ باہر۔ انسان کی سب سے بڑی کامیابی سکون قلب ہے اور اس کو حاصل کرنے کے لئے بہت دولت اور ثروت کی ضرورت نہیں ہے۔

(د) بہت سی نیکیاں اور پاکدامنی کے حاصل کرنے کے لئے سکون قلب کی ضرورت ہے۔ اگر سکون قلب نہیں ہے تو بہت سی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔

سکون قلب اگر ہے تو انسان اپنے دماغ کو تعمیری کام میں لگا سکتا ہے۔ اگر سکون قلب

www.kitabmart.in

نہیں ہے تو انسان کو غصہ آتا ہے اور آزردگی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر دماغی سکون نہیں ہے تو کوئی دماغی کام جیسے پڑھنا لکھنا صحیح طریقہ سے نہیں ہو سکتا۔

(ھ) انسانی محبت و اخوت انسان کے لئے بہت ضروری ہے مگر یہ خوبی اسی وقت حاصل ہو سکتی ہے جب انسان کو دماغی سکون حاصل ہو۔ دماغی سکون نہ ہونے کی حالت میں نفرت اور غصہ دماغ پر حاوی ہو جاتا ہے اس کے برعکس سکون قلب کی حالت میں انسان میں محبت اور پیار پیدا ہو جاتا ہے۔

انسان اسی حالت ہی میں دوسروں کے ساتھ اچھا برتاؤ اور اچھا سلوک کرے گا جب اس کو دلی سکون حاصل ہو۔ وہ دوسروں کے ساتھ پیار اور ہمدردی سے پیش آئے گا۔ انسان کا سکون قلب ہی اسے دوسرے کی غلطیوں کے برداشت کرنے اور صبر کرنے کی طاقت عطا کرتا ہے اور اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔ (اِنَّ اللّٰہَ مَعَ الصَّابِرِیْن)

(و) اگر انسان کو دماغی سکون حاصل ہے تو وہ اپنے کام میں کامیاب ہوگا اور کامیابی اس کو اور سکون قلب دے گی۔ اس وجہ سے کوئی بھی ایسی بات نہ سوچیں اور نہ کریں جس سے دماغی سکون جاتا رہے۔

(ز) وہ انسان جسے یہ نہیں معلوم ہے کہ تعمیری طور پر دماغ کو کیسے استعمال کیا جا سکتا ہے وہ تنہائی سے بھاگتا ہے۔ لیکن جب انسان کو معلوم ہو جاتا ہے کہ کیسے غور و فکر کیا جاتا ہے تب اسے تنہائی کی قدر و قیمت معلوم ہوتی ہے اور تب وہ ان لمحات کو اپنی دماغی صلاحیت اور روحانی طاقت کو بڑھانے میں استعمال کرتا ہے۔ صحیح معنوں میں یہ تنہائی کا وقت کسوٹی کا کام کرتا ہے کہ واقعی انسان کتنی اچھی سوچ اور فکر کے لئے ذہنی طور پر تیار ہے۔

۲۔ جدید ایجادات اور انکشافات سامان سکون نہیں:

(الف) جدید ایجادات نے مختلف قسم کی مشینیں اور آلات بنائے ہیں۔ ان سے وقت اور انسانی

www.kitabmart.in

طاقت تو ضرور بچتی ہے مثال کے طور پر ہزاروں میل کا سفر انسان آرام سے چند گھنٹوں میں طے کرلیتا ہے۔مگر ان مشینوں سے سکون قلب حاصل نہیں ہوتا ہے۔

(ب) کچھ لوگوں کا خیال خام ہے کہ نئے ایجادات سکون قلب دیں گے وہ سمجھتے ہیں کہ ابھی کچھ ایسی چیزیں ایجاد نہیں ہوئی ہیں جو سکون قلب دے سکیں مگر ایک دن ایسی کوئی مشین نکل آئے گی یا کوئی ایسی دوا بن جائیگی جس کے استعمال کرنے سے سکون قلب مل جائے گا۔اگر ہم ماضی کی حالت سے سبق لیں تو معلوم ہوگا کہ ایسا کچھ بھی نہیں ہے۔۱۸۹۹ء کے ایک امریکی اخبار میں ایک مضمون چھپا جس میں لکھا تھا:

> موٹر کار کے استعمال کرنے سے شہر کی صفائی میں کافی فرق پڑے گا۔سڑکیں صاف ہوں گی، گرد نہیں ہوگی، گھوڑے کی لید کی بدبو نہیں ہوگی، ربر کے ٹائر کا پہیا ہوگا جو تیزی سے چلے گا اور آواز بھی نہیں ہوگی اور جو لوگ موجودہ شہر کی زندگی سے تنگ ہیں، وہ بچ جائیں گے۔

مگر ایسا نہیں ہوا بلکہ آج کے شہروں میں موٹر کار کے انجن نے زیادہ شور وغل مچا رکھا ہے موٹر کار سے جو دھواں نظر آرہا ہے وہ زیادہ نقصان دہ ہے اور بڑے بڑے شہروں میں اب کوشش کی جارہی ہے کہ موٹر کار کو شہر کے اندر نہ آنے دیا جائے۔

جیسے نئی ایجادات سے دماغی سکون حاصل نہیں ہوسکتا ویسے ہی دولت، علم، ہنر، ڈگریاں، اسباب کی فراہمی، شہرت، طاقت یا عزت جیسی چیزیں بھی دماغی سکون نہیں دے سکتیں۔

۳۔ دماغی کاوش سے ہی دماغی سکون حاصل ہوسکتا ہے:

(الف) انسان دماغی اور جسمانی طور پر ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ایک انسان ایک حادثہ کا سامنا آسانی سے کرلیتا ہے مگر دوسرا انسان اسی حادثہ سے پریشان ہوجاتا ہے اور اپنا دماغی توازن اور سکون کھو بیٹھتا ہے۔جو انسان جتنا کچھ خراب حالات کی وجہ سے اپنا دماغی سکون اور

www.kitabmart.in

توازن جلد کھو بیٹھتا ہے، اس کے لئے اتنا ہی ضروری ہے کہ اپنے مزاج کو صحیح رکھنے کی ترکیب کرے اور کوشش کرے کہ غیر متوقع حالات میں اپنے دماغ کو سکون سے رکھے۔

(ب) یہ آسان بات نہیں ہے کہ انسان ہمیشہ دماغی سکون کے ساتھ رہے مگر جو لوگ اس کے لئے سعی کرتے ہیں وہ اسے حاصل کر سکتے ہیں۔ بدنیت اور بدکار لوگوں کو دماغی سکون کبھی نہیں مل سکتا ہے۔ وہ لوگ ایسی چیزوں کی تمنا کرتے ہیں جو ان کے بس کے باہر کی ہے جس کی وجہ سے انہیں سکون قلب نصیب نہیں ہو سکتا ہے۔ دماغی سکون حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان اپنی طبیعت کو اندر سے بدلنے کی کوشش کرے۔

۴۔ عقلی اور منطقی انداز فکر:

جو بھی حادثات زندگی میں گذریں ان کو خوشی سے قبول کر لیا جائے تو دماغی سکون حاصل ہو سکتا ہے۔

(الف) عقلی اور منطقی طور پر سوچنے سے پتہ چلتا ہے کہ یہ ناممکن ہے کہ ایک انسان کو زندگی میں کوئی دشواری نہ ہو اور زندگی میں بدقسمتی کا سامنا نہ کرنا پڑے تو عقلاً یہ بات ماننی پڑے گی کہ ان حالات کا ہمت سے سامنا کیا جائے۔ اس سے انسان کو زندگی میں خوشی حاصل ہوگی۔ عقل یہ سکھاتی ہے کہ صبر اور تحمل ایک اچھی اور خوشگوار زندگی کے لئے ضروری ہے، اس لئے انسان کو ان دونوں نفسیاتی صلاحیتوں کو اپنے میں پیدا کرنا چاہئے۔

(ب) کسی ماہر نفسیات کا قول ہے ''اگر حالات تمہارے مزاج اور خواہش کے مطابق نہیں جا رہے ہیں، تو تم تمنا کرو کہ وہ ایسی صورت میں چلیں جیسا کہ حقیقت میں ہو رہا ہے''۔

(ج) اگر کوئی شے کسی انسان کے قابو اور قدرت کے باہر ہے اور وہ اس حالت کو قبول کر لیتا ہے تو وہی دولت مند ہے۔

انسان کو ہنر مندی سیکھنا چاہئے کہ جس کے ذریعہ ان چیزوں اور حالات کو قبول کرے

www.kitabmart.in

جس کو وہ بدل نہیں سکتا، اطمینان کے ساتھ فکر کرے اور جب حالات سازگار ہوں کہ وہ حالات کو بدل سکتا ہے تو انھیں بدل کر دماغی سکون حاصل کرے۔

(د) دماغی سکون حاصل کرنے کے لئے چاہئے کہ وہ ذہنی طور پر تیار رہے کہ جو بھی زندگی میں ہو اس کو صبر اور اطمینان کے ساتھ قبول کر لے۔ جو لوگ اس کی امید رکھتے ہیں کہ زندگی کا ہر کام ان کی خواہش کے مطابق ہو اگر ذرا بھی ان کے مزاج کے خلاف ہو گیا تو وہ بکھر جاتے ہیں۔ انسان کو ذہنی طور پر تیار رہنا چاہئے کہ زندگی میں دشواریاں اور پریشانیاں بھی آتی رہتی ہیں۔ اگر انسان ذہنی طور پر پہلے ہی سے دشواریوں کا سامنا کرنے کے لئے تیار رہے تو وہ مشکلات کا مقابلہ آسانی سے کر سکتا ہے۔

اگر انسان مستقبل کے حالات کو سوچ کر پریشان ہے تو وہ اس سے بڑی مصیبت کا مقابلہ کرنے کو تیار ہے۔ اس کا اثر دماغ پر اچھا پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ کسی سفر پر جارہے ہیں اور دماغی طور پر پریشان ہیں کہ کہیں ٹرین چھوٹ نہ جائے، آپ سوچیں کہ گاڑی چھوٹ گئی اور ایسی صورت میں کیا ہوگا تو آپ ان حالات کا سامنا کرنے کے لئے تیار رہیں گے۔

(ھ) اگر آپ کا سکون قلب اس پر منحصر ہے کہ جو بھی چاہتے ہیں آپ کو مل جاتا ہے اور جو بھی آپ کرتے ہیں آپ کی خواہش کے مطابق ہو جاتا ہے تو ایسا سکون قلب دیر پا نہیں ہوگا۔ جیسے ہی حالات بدلے، آپ دیکھتے ہیں جو چیزیں آپ چاہتے تھے نہیں مل رہی ہیں، جو آپ کرتے ہیں آپ کی خواہش کے مطابق اس کا نتیجہ نہیں نکل رہا ہے، تو ایسی صورت میں آپ تکلیف اور پریشانی کے شکار ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کو سکون قلب ہمیشہ حاصل رہے تو اپنے خواہشات پر قابو رکھیں۔ کبھی ایسی چیزوں کی خواہش نہ کریں جن کو حاصل کرنے کی آپ میں صلاحیت نہیں ہے۔

اگر آپ سکون قلب حاصل کرنا چاہتے ہیں تو کبھی اس بات کی توقع نہ رکھیں کہ ہر چیز آپ

www.kitabmart.in

کی خواہش کے مطابق ہو۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا ہر سامان جیسے موٹر کار، ٹیلی ویژن وغیرہ ہمیشہ صحیح طریقہ سے کام کرے آپ کے پاس ہمیشہ کافی دولت رہے، لوگ ہمیشہ آپ کی عزت کریں، آپ ہمیشہ تندرست رہیں تو آپ کو دماغی سکون بھی مل سکتا۔ آپ کی خواہشات اور تمنائیں آپ کی دماغی پریشانی کی جڑ ہیں۔

(و) برے خیالات اور فریب نظر انسان کے دماغ میں آجاتے ہیں اور دماغی سکون کو ختم کر دیتے ہیں۔ جب دماغی سکون نہیں ہوتا تو انسان نہ دنیوی کام صحیح طریقہ سے کر سکتا ہے اور نہ ہی عبادت صحیح طریقہ سے انجام دے سکتا ہے۔

اسی چیز کی تمنا کریں جو اللہ آپ کے لئے چاہتا ہے جو بھی آپ کے پاس ہے اس کو اللہ کی نعمت سمجھیں اور اس کا شکر ادا کریں اور یہی صحیح راستہ ہے جس پر چل کر آپ سکون حاصل کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے اللہ جو تمہارے لئے پسند کر رہا ہے وہ تمہیں وقتی طور پر گراں گذرے۔

(ز) کسی بھی انسان کو یہ نہیں معلوم ہے کہ آگے چل کر کون سی چیز اس کے لئے بہتر ہے۔

وہ گذرے ہوئے حالات پر پریشان اور فکر مند ہو کر یا مستقبل کے بارے میں سوچ کر اپنا دماغی سکون کھو بیٹھتا ہے مگر حقیقت یہ ہے کہ ہم نہیں جانتے ہیں کہ آئندہ کیا ہوگا۔ ملازمت سے ہٹا دیئے جائیں گے یا مکان سے نکال دیئے جائیں گے وغیرہ وغیرہ ایسا بھی ہو سکتا ہے جب دوسری نوکری ملے تو آپ کو یہ زیادہ پسند ہو، تنخواہ بھی زیادہ ہو، دوسرا مکان ملے تو پہلے والے سے زیادہ آرام دہ ہو۔

(ح) دوسروں کی عادت، مزاج اور خصلت کو برداشت کرنے کی صلاحیت پیدا کریں۔ اگر آپ میں اس طرح کے برداشت کا مادہ نہیں ہے تو آپ ہمیشہ لوگوں سے پریشان رہیں گے اور جھنجھلاہٹ کے شکار رہیں گے۔ اپنی جھنجلاہٹ کو کسی اچھے خیال میں بدلنے کی کوشش کریں۔

(ط) سکون قلب حاصل کرنے کے لئے حالات کے پس منظر کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔

www.kitabmart.in

(الف) اس بات کو اپنے ذہن میں رکھیں کہ آپ کی زندگی کا مقصد کیا ہے جب بھی کوئی واقعہ پیش آئے جس سے آپ کا دماغی سکون جاتا رہے تو آپ خود سوچیں کے اس واقعہ سے آپ کے حصول مقصد پر کیا اثر پڑتا ہے جیسے ہی آپ کو یہ معلوم ہوگا کہ اس حالت کی وجہ سے ہمارے حصول مقصد میں کوئی فرق یا رکاوٹ نہیں پیدا ہو رہی تو آپ کو دماغی سکون مل جائے گا اور آپ اپنا کام صحیح طریقہ سے کرنے لگیں گے۔

(ب) اگر کوئی شخص بڑے بڑے مسئلوں میں شرکت نہیں کرتا ہے تو اس کے لئے چھوٹے سے چھوٹا مسئلہ بھی بہت بڑا معلوم ہوتا ہے۔ مگر جو ہمیشہ بڑے مسئلوں کا سامنا کرتا رہتا ہے تو اس کے لئے چھوٹے مسئلے کچھ اہمیت نہیں رکھتے ہیں اور کوئی ایسے مسئلہ پر پریشان ہوتا ہے تو اسے ہنسی آتی ہے۔ مثال کے طور پر جب ایک غریب کوئی سستا سامان خریدتا ہے تو اس کے لئے یہ بڑی بات ہوتی ہے، وہ ایک ایک پیسہ گنتا ہے مگر کوئی بڑی فیکٹری کا منیجر بہت بڑی رقم خرچ کرتا ہے تب اس کے لئے اہمیت کی بات ہوتی ہے۔

۵۔ انسان خود اپنے دماغی سکون کو ختم کرتا ہے:

(الف) آپ کے پاس لاکھ دولت اور ساز وسامان ہو مگر آپ کو اس وقت تک دماغی سکون نہیں مل سکتا جب تک آپ حسد، عداوت، حرص اور لوگوں سے توقع کو ختم نہ کر دیں گے۔ اگر آپ ان چیزوں پر قابو نہیں پا سکے تو آپ اپنی زندگی کو برباد کر دیں گے۔

(ب) کچھ لوگوں کو جب کبھی کسی چیز کی فکر ہوتی ہے تو وہ بالکل ٹوٹ جاتے ہیں، بکھر جاتے ہیں۔ وہ بہت جلد مضطرب اور بے چین ہو جاتے ہیں، لوگوں کی چھوٹی چھوٹی غلطیوں کی بنا پر چیخنا شروع کر دیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اپنے دماغ کو ٹھنڈا رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے اور دوسروں کے ساتھ صبر و تحمل سے پیش آنا چاہئے۔ ایسے لوگوں کو دوسروں کے جذبات اور خیالات کا لحاظ رکھنا چاہئے جیسا کہ وہ دوسروں سے اپنے لئے توقع رکھتے ہیں۔

www.kitabmart.in

(ج) کچھ لوگ انوکھی اور نئی بات نہ ماننے کی وجہ سے اپنا دماغی سکون کھو بیٹھتے ہیں۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ ان کو کچھ خاص طرح کی خبر نہیں ملی ہے تو جب تک ان کو وہ خبر نہیں ملے گی پریشان رہیں گے۔ جب وہ دو آدمیوں کو آپس میں بات چیت کرتے ہوئے دیکھتے ہیں تو اس بات کو جاننے کی فکر ہو جاتی ہے اور جب کہ انھیں بعد میں یہ معلوم ہوتا ہے کہ وہ کوئی خاص بات نہیں تھی اور اس سے ان کا کوئی سروکار نہ تھا۔

(د) اگر کوئی حادثہ آپ کو پریشان کرتا ہے تو جتنا اس کے بارے میں سوچیں گے اور بات کریں گے اتنی ہی آپ کی پریشانی بڑھتی جائے گی۔ آپ صرف اس حادثہ کو نظر انداز کر دیں، تو دھیرے دھیرے آپ اسے بھول جائیں گے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ اس حادثہ کو دوسرے سے کہہ دینے سے دماغ ہلکا ہو جاتا ہے۔ مگر کس سے کہا جائے اس کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ جس سے اپنے دل کی بات کہی جائے وہ آپ کا سچا ہمدرد ہو اور صاحب عقل ہو۔

۶۔ عقل و حکمت کی تلاش سے سکون قلب ملتا ہے دولت کی تلاش سے نہیں:

(الف) کسی عاقل کا قول ہے کہ سونے اور چاندی سے تکلیف ہوتی ہے جب کہ عقل و سمجھ سے سکون اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔

۷۔ بہت لوگ سمجھتے ہیں کہ مال و دولت سے سکون قلب ملتا ہے:

''ایک کہانی ہے: ایک عقلمند انسان غریبی کی زندگی بسر کرتا تھا۔ اس کی تکلیف کو دور کرنے کے لئے بادشاہ نے اس کو بہت سارا سونا اور چاندی دیا۔ بادشاہ کے لئے تعجب کی بات یہ ہوئی کہ وہ آدمی دوسرے دن بادشاہ کے دربار میں حاضر ہوا اور اس نے سارے سونے چاندی کو واپس کرتے ہوئے کہا کہ ہمیں اس کی ضرورت نہیں ہے۔

جہاں پناہ! جب سے ہم نے ہوش سنبھالا اور آج تک ہمیں دماغی سکون اور اطمینان رہا۔ ہم دولت کے پیچھے کبھی نہیں بھاگے اور زندگی کی ضروریات حاصل کر کے خوش رہے۔ ہمارے پاس

www.kitabmart.in

ہماری ضرورت سے کچھ زیادہ ہی رہا۔ ہمارا دماغ پڑھنے لکھنے کے لئے خالی رہتا تھا۔مگر کل سے جب یہ سونا اور چاندی ملا ہمارا دماغ الجھن کا شکار ہو گیا۔ ہم اس دولت کو کیسے خرچ کریں، کہاں لگائیں، ہماری نیند حرام ہوگئی۔ سوائے پیسہ کے دماغ میں کوئی بات آتی ہی نہیں تھی مگر ہم اس طرح کی دماغی حالت سے خوش نہیں ہیں اور ہم نے طے کرلیا کہ یہ دولت آپ کو واپس کر کے اپنا دماغی سکون واپس لے لیں۔

عبادت الٰہی اور سکون واطمینان قلب

قرآن پاک کی ایک آیت ہے:{اَلَّذِینَ آمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُھُمْ بِذِکْرِ اللہِ اَ لاَ بِذِکْرِ اللہِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

۸۔ باقاعدگی اور تنظیم سے سکون حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے:

دماغی سکون حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ جہاں آپ کام کرتے ہیں اور جہاں رہتے ہیں وہ منظّم ہو۔ ہر چیز باقاعدگی سے اپنی صحیح جگہ پر رکھی ہو اور جگہ صاف ستھری ہو۔ ہر انسان کے لئے پر تکلف اور قیمتی مکان رکھنا ممکن نہیں ہے۔مگر اس طرح کا مکان دماغی سکون کے لئے ضروری نہیں ہے۔ اصل اور ضروری چیز صفائی اور نظم وضبط ہے۔ جو بھی سامان ہے اس کی قاعدے کے ساتھ فہرست رکھیں اور ہر چیز کے لئے اس کی جگہ بنائیں۔اس طرح گھر میں سکون رہے گا۔

۹۔ سکون قلب حاصل کرنے کے چند طریقے:

(۱) انسان کے خیالات اتنی حد تک اس کے قابو میں ہیں جتنا کہ اس کا رویہ۔انسان کا دماغ ہمیشہ مشغول رہتا ہے اور ایک خیال پر ٹکا نہیں رہتا ہے۔سب سے پہلے انسان کو اس پر مہارت حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہئے کہ وہ اپنے خیالات پر قابو رکھے تا کہ اس کا خیال ادھر ادھر نہ بھکے اور پریشان کن خیالات کا شکار نہ بن جائے ۔ یہ دماغی ورزش مشکل ہے کیوں کہ دماغ بہت سے بوجھ لئے ہوئے ہے۔ہم جو کچھ بھی دیکھتے ہیں یا سنتے ہیں وہ سب دماغ میں جمع ہو جاتا ہے اس

www.kitabmart.in

بات سے قطع نظر کہ کون سی چیز زیادہ اہمیت کی ہے یا کم اہمیت کی ہے ایک بار وہ آپ کے دماغ میں سما گئی وہ وہاں رہے گی اور وہ آپ کی توجہ کو ہٹا سکتی ہے، پریشان کرسکتی ہے یہاں تک کہ پاگل کرسکتی ہے۔

کسی ایک چیز کا خیال دوسری چیز کا خیال ہٹا سکتا ہے۔یعنی برا خیال اچھے خیال کو ہٹا سکتا ہے اور انسان دماغی پریشانی اور الجھن کا شکار ہوسکتا ہے۔

دماغی سکون حاصل کرنے کے لئے آپ کو ایسی حکمت اور ترکیب سیکھنی ہوتی جس سے آپ پریشان کن خیالات پر قابو پاسکیں۔کوشش کریں کہ کسی اچھے خیال یا کام پر اپنا دماغ قائم رکھیں اور دوسرے خیالوں کو دماغ میں نہ آنے دیں۔تھوڑی دیر کے لئے ایسا کریں اور وقفہ کو دھیرے دھیرے بڑھاتے جائیں۔

جب آپ کسی سے کچھ کہنا چاہتے ہیں تو پہلے تھوڑی دیر تک ٹھہر جائیں تب کہنا شروع کریں۔جب کوئی آپ سے کوئی مشورہ لے تو پہلے سنجیدگی سے اپنے مشورہ پر غور کرلیں،تب مشورہ دیں۔قبل اس کے آپ کسی سے کچھ کہیں، پہلے آپ اپنی گفتگو کا مقصد جان لیں۔

جو بھی حالات اور واقعات زندگی میں آتے رہتے ہیں، ان کو اپنی بقا اور ترقی کے لئے استعمال کرنا چاہئے۔جب ایک انسان کا مقصد بقا اور ترقی کا ہے تو اسے سکون قلب حاصل ہوگا۔ اس کو نظر انداز کرتے ہوئے کہ حالات کیا ہیں۔

انسان کے دماغ میں بہت سے پریشان کن خیالات آتے رہتے ہیں۔دماغی سکون حاصل کرنے کے لئے اس بات کا پکا ارادہ کرلیں کہ جو بھی ہو ہم صراط مستقیم سے کبھی نہیں ہٹیں گے اور صحیح اور درست کام کریں گے۔ایسی دماغی کیفیت میں کامیابی کا جنون دماغ میں نہیں رہے گا۔ بلکہ دماغ میں یہ خیال رہے گا کہ جو کچھ کریں وہ صحیح ہو۔اس وقت انسان دماغی الجھن کا شکار ہوتا ہے جب وہ یہ سوچنے لگتا ہے کہ وہ اپنے کام میں کامیاب نہیں ہوگا۔جیسے کہ قرآن کریم کے سورہ مومن

www.kitabmart.in

آیت نمبر ۴۴ میں آیا ہے اُفَوِّضُ اَمْرِی اِلَی اللّٰہ۔۔۔اور جب آپ اپنے کام کا نتیجہ اللہ کے حوالہ کر دیتے ہیں تو پھر آپ کی پریشانی ختم ہو جاتی ہے اور آپ سکون قلب حاصل کر لیتے ہیں۔

جب آپ کوئی کام نہیں کر رہے ہیں تو ذکر الٰہی کریں۔

جب بہت سے خیالات دماغ میں آنے لگیں تو ان کی اہمیت کے مطابق فہرست بنالیں اور اس کے مطابق یکے بعد دیگرے اس پر سوچیں۔ اس طرح سے آپ میں سلیقے اور باقاعدگی سے سوچنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔

ماضی کے حالات سے قطع نظر اب آپ موجودہ حالات کو سکون اور اطمینان سے دیکھنے اور سامنا کرنے کی صلاحیت پیدا کیجیے۔ اور حالات و واقعات سے گھبرانے کے بجائے انھیں دلچسپی اور مقابلہ کی نظر سے دیکھیے۔

دماغی سکون کا دوسرا رخ دماغی پریشانی ہے۔

دماغی پریشانی نہایت ہی تکلیف دہ دماغی کیفیت ہے اور آج کی دنیا میں بہت لوگ اس کے شکار ہو رہے ہیں اور شراب اور دواؤں سے اس لعنت سے نجات پانے کی کوشش کرتے ہیں مگر یہی چیزیں ان کو دوسرے امراض کا شکار بنا دیتی ہیں۔

تھوڑی بہت دماغی پریشانی زندگی کے لئے ضروری ہے۔ جن حالات کی وجہ سے یہ کیفیت پیدا ہو رہی ہیں، ان کا صحیح حل نکالنا چاہئے، نہ کہ شراب اور دوا کے ذریعہ حل کرنا چاہئے۔

اگر آپ اپنے کام میں بہت مشغول رہتے ہیں تو ایسی صورت میں کام سے فرصت لے کر کہیں دوسری جگہ چلے جائیں۔ اس سے آپ کے جسم اور دماغ دونوں کو آرام مل جائے گا۔

اگر آپ کہیں باہر نہیں جا سکتے ہیں تو ذہنی طور پر باہر چلے جائیں۔ آنکھ بند کر لیں اور ان جگہوں کو دیکھیں جہاں آپ پہلے آرام کے لئے جا چکے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کو کتنا سکون مل رہا ہے۔ دس سے پندرہ منٹ روزانہ ایسا کر لیا کریں۔

www.kitabmart.in

ایک مسلمان کی منزل مقصود جنت ہے اور وہاں پہنچنے کے لئے سکون اور اطمینان نفس لازمی ہے جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے اپنی کتاب مبین کے سورہ فجر کی آخری چار آیتوں میں بیان کیا۔

انشاء اللہ اس موضوع پر غور وفکر اور عمل کرنے کے سلسلہ آپ کو اس فانی دنیا کی مختصر سی زندگی میں اور بعد رحلت اخروی زندگی میں خوشی اور سکون ضرور میسر ہوگا۔

سید رضا حسین نقوی عفی عنہ

اپنے پاس موجود چیزوں کی قدر کریں اور اللہ کا شکر کریں:

۱۔ اللہ نے اپنے بندوں کو خوشی کی زندگی گزارنے کے لئے پیدا کیا ہے:

(الف) انسان اللہ کی عبادت سے خوشی حاصل کرنے کے لئے پیدا کیا گیا ہے۔ اس خوشی کا مطلب جنت کی خوشی نہیں ہے بلکہ اس دنیا کی خوشی ہے۔ ہر انسان میں بہت سی صلاحیتیں ہیں جن کے ذریعہ وہ اپنے آپ کو خوش رکھ کر زندگی کا لطف اٹھا سکتا ہے۔ اللہ نے دنیا میں جتنی بھی نعمتیں دی ہیں وہ انسان کی خوشی کے لئے ہیں، انسان اپنے جسمانی اور روحانی عمل سے بے انتہا خوشی حاصل کرسکتا ہے۔ مگر جب انسان میں یہ خیال آجاتا ہے کہ اب یہ سامان اس کے لئے تا ابد ہے تو پھر اس کی خوبیاں جس سے یہ ساز و سامان ملا تھا ختم ہونے لگتی ہے۔ اس صلاحیت کو باقی رکھنے کے لئے عبادت الٰہی یعنی نماز کی پابندی ضروری ہے۔

(ب) عقل سے کام لیں: انسان کو اپنے اندر ایسی صلاحیت پیدا کرنی چاہئے کہ جو بھی اس کے پاس ہے اس سے لطف اندوز ہو کر اللہ کا شکر ادا کرے۔ جب ایک بار انسان نے یہ صفت اپنے میں پیدا کرلی تو مستقبل میں خوشی کی ضمانت ہے اور یہ خوشی آپ کے ساتھ تا زندگی رہے گی۔

۲۔ آسمان اور زمین (جو اللہ نے پیدا کیا ہے) کی قدردانی کرنا سیکھیں:

(الف) ہمارا فرض ہے کہ ہم اللہ سے محبت کریں۔ اللہ سے محبت کرنے کے لئے آپ اس کی پیدا کی ہوئی چیزوں پر غور کریں۔ جتنا ہی آپ دنیا کی پیچیدگی اور خوبصورتی پر غور کریں گے اتنا ہی آپ کی نگاہ میں اللہ کی قدر و منزلت بڑھتی جائے گی۔

(ب) اللہ نے جو بھی پیدا کیا ہے اس کو جاننا انسان کا فرض ہے اگر انسان کی ساخت اور اس کی پیچیدگی پر غور کیا جائے، دنیا کی لاکھوں اقسام کی حیرت انگیز چیزوں پر نظر دوڑائیں تو اس خالق کی صحیح قدردانی کا اندازہ ہوگا۔

(ج) اپنے دماغ اور ذہانت سے کام لیں اور کبھی بھی آپ اپنے کو غریب محسوس نہ کریں اس طرح آپ کو ایسا محسوس ہوگا کہ ساری چیزیں آپ کے قبضہ میں ہیں۔

۳۔ دنیا کی قدردانی کا احساس پیدا کریں:

(الف) ہمارا فرض ہے کہ ہم اللہ سے لگاؤ پیدا کریں۔ اس کا سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس نے جو پیدا کیا ہم اس پر اور اس کی لامتناہی صناعی (خلقت) پر غور کریں۔ آپ جتنا بھی دنیا کی پیچیدگی اور خوبصورتی پر غور کریں گے اتنا آپ اللہ سے قریب ہوتے جائیں گے اور آپ کا ایمان کامل ہوتا جائے گا۔ اللہ کی تخلیقات سے آگاہ ہونا آپ کا فرض ہے۔ جب آپ انسان کے جسم کی بناوٹ اور پیچیدگی اور دنیا کی بناوٹ اور اس کے نظام پر غور کرتے ہیں تو خود بخود اللہ کی عظمت اور جلالت کے سامنے سرنگوں ہوجاتے ہیں۔ قرآن کی ایک آیت ہے:

وَفِی اَنۡفُسِکُمۡ اَفَلَا تُبۡصِرُوۡنَ۔ (سورۂ ذاریات: ۲۱)

ترجمہ: اور خود تم میں بھی ہیں تو تم دیکھتے نہیں ہو۔

(ب) اپنے دماغ و ذہانت کا استعمال کریں تب آپ اپنے کو کبھی غریب شمار نہیں کریں گے۔ کیوں کہ آپ کے جسم میں سارے قدرتی نظام موجود ہیں۔ آپ اس پر غور کریں کہ آپ میں پوری صلاحیت دنیا کی تمام چیزوں سے فائدہ اٹھانے کی ہے۔ ایک گھاس کی پتی کی بناوٹ اور اس کے رنگ پر غور کریں جس میں اللہ کے وجود کی جھلک نظر آئے گی۔

(ج) ساری خوشی انسان کے دماغ میں ہے۔ جس سے انسان میں دنیا کی خوبیاں جاننے کی صلاحیت ہے وہ ہمیشہ خوش رہتا ہے۔ زندگی خوشیوں سے بھری پڑی ہے جو ہر انسان کے لئے ہے۔ مگر بہت سے انسان اس کی قدردانی نہیں کرتے ہیں چونکہ ان کے سوچنے کے انداز غلط ہیں۔ اللہ کہتا ہے کہ اس نے جو بھی پیدا کیا ہے وہ اچھا ہی نہیں بلکہ بہت بہتر ہے۔ ہوا جس کے ذریعہ سانس لیتے ہیں زندگی کے لئے ضروری ہے اور اس کی کوئی کمی نہیں ہے۔ پانی جسم کے لئے ضروری اور اس

www.kitabmart.in

www.kitabmart.in

صراط سکون

خوشی ایک ہنر مندی ہے جو حاصل کی جاسکتی ہے۔سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ خوشی کی زندگی گذاریں اوراس کا انحصار اس پر ہے کہ آپ کا اپنی زندگی کے لئے نقطہ نظر کیسا ہے؟ اپنی ذات کے لئے، دوسروں کے لئے اور حالات اور واقعات کے لئے کیا ہے؟ اس کو نظر انداز کرتے ہوئے کہ آپ نے ان چیزوں کو ماضی میں کیسے دیکھا ہے آپ اپنے موجودہ انداز نظر کو بدل سکتے ہیں خوشی اور سکون نفس کی خوبیوں پر قابو پاسکتے ہیں۔

صراط سکون ایک عملی طریقہ ہے۔جس سے پڑھنے والا اپنی خوشی کو بڑھا سکتا ہے، سکون نفس حاصل کرسکتا ہے، اپنی خود اعتمادی بڑھا سکتا ہے، آپ کے منفی اور منفیانہ جذبات جیسے غم، غصہ، پریشانی اور ہیجان اور دماغی الجھن کو کم کرسکتا ہے۔

ہم نے کوشش کی ہے کہ اس مشکل راستہ کو آسان اور سہل طریقہ سے طے کرنے کی ترکیب آسان اور عام فہم الفاظ میں بتائیں تا کہ غیر عالم اور عام لوگوں کو پڑھنے، سمجھنے اور عمل کرنے میں آسانی ہو۔

اللہ ہماری محنت اور خدمت کو قبول فرمائے آمین!!

www.kitabmart.in

تمہید

دنیا جب سے ہے اور جب تک اس کا وجود باقی ہے نہ ماضی میں ہر شخص کو ایک طرح کا سکون قلب اور ایک طرح اطمینان نفس تھا، نہ مستقبل میں ایسا ہوگا۔ اس کے باوجود مختلف قسم کے ساز و سامان ایجاد ہو چکے ہیں۔ جسمانی آرام تو ضرور کچھ لوگوں کو مل گیا ہے مگر انہیں لوگوں کو اطمینان نفس اور سکون قلب میسر نہیں ہے۔

ایک مسلمان اور خاص کر ایک مومن اس دار فانی میں جو کچھ بھی کرتا ہے اس کا واحد مقصد ایک ہی ہے اور وہ ہے نجات آخرت اور آخری منزل کا سکون، اس پر رب العالمین کا رحم و کرم اور جنت میں بلند مقام۔ قدرت کا قانون ہے کہ کسی چیز کو حاصل کرنے کے لئے اس کی قیمت ادا کرنی ہوتی ہے۔ ایک چور رات میں کسی کے مکان میں جا کر چوری کرتا ہے مگر اسی چوری کے لئے اسے بھی قیمت دینی پڑتی ہے: پکڑے جانے کا خطرہ اور پھر اس کی سزا، رات کی نیند حرام کرنا۔ جتنی گراں قدر چیز ہوتی ہے اتنی ہی اس کی قیمت زیادہ ہوتی ہے۔ اگر کوئی ایک روپیہ حاصل کرنا چاہتا ہے اور دوسرا دس ہزار روپئے حاصل کرنا چاہتا ہے تو ظاہر ہے کہ دوسرے انسان کو پہلے انسان سے زیادہ محنت و مشق کرنی ہوگی۔ ایک مومن کی نگاہ میں جنت سے زیادہ کوئی شے قیمتی نہیں ہوسکتی ہے، تو ظاہر ہے کہ اس کو حاصل کرنے کے لئے اس کو بھی امر بالمعروف، نہی عن المنکر کا اصول اپنانا ہوگا۔

ہم نے کوشش کی ہے کہ قارئین کے سامنے اس نفسیاتی کیفیت کو پیش کریں جو آپ کو ذہنی اور روحانی خوشی اور سکون دے اور ان حرکات کو بھی پیش کریں جو آپ کو ان انعامات سے محروم

www.kitabmart.in

یا پڑھتے ہیں تو بغیر سوچے سمجھے اس کا ردعمل ظاہر کر دیتے ہیں جو ہمارے ماضی کے تجربات، جانکاری، شخصیت، نظریہ اور میلان خاطر پر مبنی ہوتا ہے۔ جب ہم کسی کتاب کو دوسری بار پڑھتے ہیں تو ہمارے پہلی بار سے خیالات مختلف ہو جاتے ہیں۔ تھوڑا ہی سہی، بالکل وہی بات دوسری بار پڑھنے میں مختلف نظر آتی ہے۔

پوری کتاب میں ایسے مشورے دیئے گئے ہیں جن پر آپ عمل کریں اور بار بار کریں اور اس وقت تک جب کہ آپ ان پر پورا قابو حاصل کرلیں۔ آپ اپنی شخصیت اور ضرورت کے مطابق تھوڑی بہت ترمیم کر سکتے ہیں۔

بہت سے خیالات اس کتاب میں ایسے لکھے گئے ہیں جو عام فہم ہیں۔ کچھ پڑھنے والے کہیں گے کہ ہم تو یہ پہلے ہی سے جانتے تھے۔ مگر صرف جاننا کافی نہیں ہے بلکہ اس پر عمل کرنا سب سے زیادہ ضروری ہے۔ وہ انسان جو ہمیشہ عقلمندی اور لیاقت مندی سے سوچتے ہیں۔ ایسے لوگ قریب قریب عنقا ہیں۔ اگر کوئی ہے تو کبھی بھی بے عمل، غمگین، غصہ، برا ماننے والا، پریشان اور متفکر نہیں ہوگا۔ قریب قریب ہر انسان اگر ٹھنڈے دل اور ایمانداری سے اپنا جائزہ لے تو اسے معلوم ہوگا کہ وہ بلا وجہ کتنی دماغی پریشانی میں اپنے کو ڈال دیتا ہے۔ ہوسکتا ہے کچھ پڑھنے والوں کا خیال ہو کہ جو بھی اس کتاب میں لکھا گیا ہے اس پر عمل ناممکن ہے اور حقیقت سے دور ہے۔ اس کا جواب یوں دیا جا سکتا ہے کہ اگر ہم ستارہ کو پکڑنے کی کوشش کرتے ہیں تو ستارہ تو پکڑ نہیں سکتے مگر اتنا ضرور ہے کہ ہمارا ہاتھ کیچڑ میں پھنس جائے گا۔ جو اصول یہاں بتائے گئے ہیں اگر آپ ان پر عمل کریں گے تو آپ انسان کامل تو نہیں بن سکتے مگر بہتر ضرور ہو جائیں گیں۔

اگر آپ کا کسی خیال پر جس کو اس کتاب میں لکھا گیا ہے یہ نظریہ ہو کہ یہ ناقابل عمل ہے اور مغربی ہے تو بھی اپنے تئیں پوچھیں ''ہم نے جو سوچا حقیقت میں اس کے معنی کیا ہیں۔ یہ جو لکھا گیا ہے اس کا پس منظر کیا ہے'' قرآنی زندگی عملی ہے اور آپ کے لئے مفید ہے۔ اگر کوئی بات جو ہم نے

۹۔ ان چیزوں کی بھی قدر کریں جو آپ سمجھتے ہیں کہ یہ چیزیں تو ملنی ہی تھیں:

(الف) اگر کوئی چیز ہم لوگوں کے پاس بہت دنوں سے رہتی ہے تو ہم سمجھتے ہیں کہ یہ چیز بالکل ہماری ہے۔ جس روز ہم پیدا ہوئے اسی روز سے ہوا کی سانس لیتے ہیں۔ آفتاب کی روشنی اور قدرت کی خوبصورتی دیکھتے ہیں۔ ہم لوگوں کی آنکھوں میں دیکھنے کی صلاحیت ہے۔ کان میں سننے کی صلاحیت ہے۔ زبان میں بولنے اور مزہ چکھنے کی صلاحیت ہے، ناک میں سونگھنے کی صلاحیت ہے، ہاتھ میں چھونے کی صلاحیت ہے اور یہ صلاحیتیں اتنے زمانے سے ہیں کہ ہم ان صلاحیتوں کی قدر بھول جاتے ہیں۔

اپنے میں ایک عادت یہ سوچنے کی پیدا کریں کہ آپ آج ہی پیدا ہوئے ہیں۔ ذہنی طور پر ایک تصویر کھینچیں کہ آپ ابھی دنیا میں آئے ہیں اور ہر چیز کو تروتازگی کی نگاہ سے دیکھ رہے ہیں۔ اس طرح کی دماغی ورزش دنیاوی چیز کو ایک جذباتی لہر میں تبدیل کردے گی۔

صرف پڑھ کر ہی نہ چھوڑ دیں اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ اس کے لئے تھوڑا وقت نکال کر ایسا کریں۔

(ب) ہم اپنی ذہنی صلاحیت کو اپنا حق سمجھ کر بیٹھ جاتے ہیں۔ ایسا نہیں کرنا چاہئے۔ بلکہ اپنے بولنے اور سوچنے کی صلاحیت پر اللہ کا شکر ادا کریں اور خوشی محسوس کریں۔ ایک انسان جس کو اس طرح کی سوچ پر قابو حاصل ہوجائے تو وہ خوشی کی زندگی بسر کرے گا۔

(ج) اپنے گردوپیش سے آپ کو کتنا فائدہ پہنچتا ہے اس پر غور کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کے ساتھ کوئی نہیں ہے تو آپ تنہائی کی زندگی بسر کرتے ہیں۔ آپ کا کیا عالم ہوتا اگر آپ تنہا جنگل میں پڑے رہتے؟ ایک حیوان سے زیادہ مختلف نہ ہوتے بلکہ اس سے بھی بدتر۔ آپ کو اس کا احسان ماننا ہوگا کہ آپ کے اعزہ واقربا، پڑوسی نے کتنی باتیں سکھائی ہیں۔

ایسی باتوں کو ان لوگوں کے لئے سوچنا ضروری ہے جو لوگوں سے بہت جلد تنگ آجاتے

ہیں اگر آپ کو کچھ لوگوں سے تکلیف پہنچتی ہے تو وہ فائدہ کی قیمت ہے جو آپ کو ان لوگوں سے پہنچتا ہے۔

(د) آج کی دنیا میں جو سہولتیں انسان کو میسر ہیں وہ کچھ سال پہلے میسر نہیں تھیں۔ موجودہ ایجادات اور انکشافات سے ہم لوگوں کو بہت سے فائدے پہنچتے ہیں۔ ان تمام سہولتوں کے لئے لوگوں کی قدردانی کرنی چاہئے اور اللہ کا شکر ادا کرنا چاہئے۔

(ھ) جب کبھی آپ کو کوئی سامان خریدنا ہو اور آپ کے پاس خریدنے کا پیسہ ہو تو آپ کو خوشی محسوس کرنا چاہئے اور خدا کا شکر بجالانا چاہئے کہ آپ کے پاس پیسہ ہے۔

(و) جب بھی کوئی اچھی بات آپ کے روزمرہ کی زندگی میں ہو تو اس کے لئے اللہ کا شکر بجالایا کریں۔ مثال کے طور پر آپ کا چشمہ زمین پر گرجائے اور ٹوٹے نہیں یا کوئی شے آپ کی گم ہوجائے اور پھر مل جائے۔

(ز) یہ دانشمندی ہے کہ آپ اپنی اہلیہ (یا اپنے شوہر) کی خوبیوں کا احترام کریں۔ اس معمولی اصول کی وجہ سے آپ کو بہت سی ازدواجی زندگی کی تلخیاں درپیش نہیں آئیں گی۔ اگر آپ کسی میں کچھ خوبیاں دیکھتے ہیں تو آسانی سے اس کی خرابیوں کو نظرانداز بھی کرسکتے ہیں۔

(ح) انسان کو جب بھی کوئی نعمت ملتی یا کوئی خوشی کا موقع ملتا ہے اور شکر خدا بجالاتا ہے تو سکون قلب بھی ملتا ہے۔ انسان جب سو کر اٹھتا ہے اور خدا کا شکر ادا کرتا ہے تو گویا اللہ نے اس کی حیات میں ایک اور دن بڑھادیا۔ پوشاک، خوراک، مکان وغیرہ جیسی نعمتوں کے لئے اگر انسان خدا کا شکر بجالاتا ہے تو اس کو اور بھی بڑی نعمت ملتی ہے جس کا نام ہے اطمینان نفس۔

(ط) جو ساز وسامان ہم لوگوں کے پاس ہے صرف اسی سے خوشی نہیں ملتی ہے بلکہ اس سے بھی خوشی حاصل ہوتی ہے جس نے ان چیزوں کو عطا کیا ہے اور وہ دینے والا کون ہے۔ وہ خدا ہے جس نے ان نعمتوں کو دیا ہے۔ یہ خیال جیسے ہی دماغ میں آتا ہے تو ایک سکون دماغ میں پیدا ہوجاتا ہے۔

www.kitabmart.in

www.kitabmart.in

لکھی ہے وہ قرآن، حدیث وشرع کے خلاف ہے تو اس کے لئے ہم معذرت چاہتے ہیں یہ نادانستہ ہے یا ہوسکتا ہے کہ پڑھنے والے کو غلط فہمی ہو۔ جتنے بھی خیالات یہاں پیش کئے گئے ہیں ان کو قرآن اور حدیث کے پس منظر میں دیکھیں۔ کسی ایک جملہ یا ایک پیراگراف کو الگ کر کے سمجھنے کی کوشش نہ کریں۔

پڑھنے والے دو طرح کے ہوتے ہیں ایک کتاب کی باتوں کو دیکھتے ہیں اور ایسے حالات کی تلاش میں رہتے ہیں جہاں ان باتوں پر عمل نہیں کیا جا سکتا ہے۔ ممکن ہے وہ اکثر صحیح ہوں ایک اصول ہر جگہ موزوں نہیں ہوسکتا۔ مگر اس کو بڑا نقصان نہیں پہنچ سکتا ہے جہاں اس اصول پر عمل کرنے سے بہت فائدہ موزوں ہوگا۔ دوسرے قسم کے پڑھنے والے وہ ہوتے ہیں جو اس موقع کی تلاش میں رہتے ہیں کہ جہاں وہ اصول پر عمل کر سکتے ہیں۔ ہم اس اصول کو اپنی زندگی میں کیسے استعمال کر سکتے ہیں جس سے دوسروں کو فائدہ پہنچے۔ یہ کتاب ہم نے اس دوسری قسم کے پڑھنے والے کے لئے ہی لکھی ہے۔

صرف اس کتاب کے پڑھنے ہی سے آپ کو اطمینان نفس اور خوشی حاصل نہیں ہوسکتی۔ یہ صرف آپ کا ذہن ہے جو آپ کو ان خوبیوں کو دلا سکتا ہے۔ اطمینان اور خوشی حاصل کرنے کے لئے جو باتیں اس کتاب میں بتائی گئیں ہیں ان کو اپنی زندگی کا اصول بنانا ہوگا جو آپ کی محنت اور شوق پر منحصر ہے۔ ایک بار اس کتاب کو پڑھ کر آپ اپنے دل سے پوچھیں ''کیا ہم اپنے نظریہ کو بدلنا چاہتے ہیں اگر ہاں تو آپ کو یہ کتاب اس وقت تک بار بار پڑھنا اور بتائی ہوئی باتوں پر عمل کرنے کی کوشش کرتے رہنا ہے جب تک کہ یہ آپ کا اصول زندگی نہ بن جائے۔ تین سوالات آپ کو اپنے سے پوچھنا ہیں جن سے صرف کتاب پڑھنا اور اپنے کو واقعی بدلنا معلوم ہو جائے گا۔

سوالات:

(۱) کیا ہم اس کتاب سے متفق ہیں؟

www.kitabmart.in

(۲) اگراس کتاب کی ان باتوں کو مان لیا تو اس کے کیا نتائج ہو سکتے ہیں؟

(۳) ہم اس کے لئے کیا کریں گے؟

بہت سے خیالات کا ابھی تک جو اظہار کیا گیا ہے وہ بالکل صاف صاف اور مشہور بھی ہیں۔ بہت سے ایسے لوگ ہیں جو جانی مانی بات کو بھی کبھی کبھی نظر انداز کر جاتے ہیں اور اپنے کو مصیبت اور تکلیف میں مبتلا کر لیتے ہیں۔ بہت سے خیالات بہت آسان ہیں تا کہ قارئین اس پر غور کر سکیں خاص کر جب کسی مصیبت کے عالم میں ہوں اور اس وقت یہ باتیں کارگر ثابت ہو سکتی ہیں۔

ایک محاورہ ہے کہ ''بیوقوف اپنے معاملہ میں بیوقوف نہیں ہوتا'' اکثر دیکھا گیا ہے کہ بہت سے عقلمند انسان اپنے معاملہ میں بیوقوفی کر بیٹھتے ہیں۔

بہت سے رموز زندگی سننے میں بہت آسان معلوم ہوتے ہیں۔ مگر اکثر بہت ذہین لوگ بھی اس کو نظر انداز کر بیٹھتے ہیں اس کی وجہ سے ان کو بلا ضرورت بہت سی دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ کتاب آپ کو ان باتوں کو یاد دلا دے گی جو آپ جانتے تھے لیکن اکثر بھول جایا کرتے تھے۔ یہ کتاب پڑھنے پر آپ کہیں گے کہ ہم تو یہ جانتے ہیں اور اس پر عمل بھی کرتے ہیں۔ مگر یہ کتاب آپ کو ان باتوں کی یاد دلائے گی جن پر آپ عمل نہیں کرتے تھے اس لئے اس کتاب کو دہراتے رہنا ضروری ہے۔ اگر روزانہ ایک باب (Chapter) پڑھ لیا کریں تو اس سے آپ کی زندگی میں بہت فائدہ ہوگا۔

ہماری رائے یہ ہے کہ قارئین پہلی بار تیزی سے اس کتاب کو پڑھ لیں۔ بہت سے سوالات جو لوگ روزمرہ کی زندگی کے بارے میں دریافت کرتے ہیں ان کا جواب اس کتاب میں دیا گیا ہے۔ کسی نتیجہ پر فوراً پہنچنے سے قبل، اس کتاب کو غور سے پڑھ کر اپنے سوال کا جواب معلوم کر لیں۔ دوسرے مرحلہ پر ان حصوں کو غور سے پڑھیں جن کا آپ کے موجودہ معاملہ سے تعلق ہو۔ ہر پڑھنے والا دوسرے پڑھنے والے سے مختلف ہوتا ہے اور اس کی ضرورت بھی الگ

www.kitabmart.in

ہوتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ آپ دس خیالات کی ایک فہرست بنالیں جو آپ کے لئے کارگر ہو۔ اس کو بار بار پڑھیں یہاں تک کہ وہ آپ کی سوچ کا جز بن جائے۔

جو اصول اور خیالات اس کتاب میں بتائے گئے ہیں ان کو معلم اور مشیر کار اپنے طالب علم اور موکل کو بتا کر فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ ایک احتیاط کی ضرورت یہ ہے کہ ان باتوں کو سخت تقریر کے طور پر یا تنقیدی نظریہ سے استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ بلکہ ہمدردی، محبت اور پیار کے لہجہ میں بتانا چاہئے کبھی کبھی یہ جاننا زیادہ ضروری ہے کہ کس شخص سے کیا نہیں کہنا چاہئے بہ نسبت اس کے کہ کیا کہنا چاہئے۔

سکون قلب کے مضمون کی کتاب کی اپنی ایک حد ہے۔ پریشان حال انسان عقل سے نہیں سوچتے۔ پہلے تو ان کو سوچنا چاہئے کہ وہ اس وقت کیا سوچ رہے ہیں اور اس سوچ کو کیسے بدلا جا سکتا ہے۔ بات چیت کر کے اس کو حل کیا جا سکتا ہے نہ کہ کتاب پڑھ کر اور ہماری رائے ہے کہ ایسے لوگ ماہر نفسیات سے رجوع کریں۔

ہماری زندگی، ہمارے پیشہ نے ہمیں اس موضوع پر ایسی کتاب لکھنے کی دعوت دی۔ اور اپنے اہل وعیال کی ہمت افزائی نے بہت بڑا کردار ادا کیا امید ہے کہ ہماری یہ معمولی سی خدمت جو اللہ کے بندوں کی بہتری کے لئے انجام دی گئی ہے خداوند عالم قبول فرمائے گا اور اس سے بھی بہتر خدمت کرنے کی توفیق عطا فرمائے گا۔ آمین۔

www.kitabmart.in

خوشی انسان کا حق ہے

۱۔ خوش رہنا عین عبادت ہے:

(الف) اللہ چاہتا ہے کہ اس کے بندے خوش رہیں اور جو بھی نعمت اللہ نے دی ہے اس سے فائدہ اٹھائیں نیز خوشی سے اس کا شکرادا کریں۔

اللہ کے حکم کی ضرورت کیا ہے جب کہ انسان خود بخود کسی اچھی چیز ملنے کے بعد خوش ہو جاتا ہے؟ انسان کی فطرت میں ہے کہ وہ ہمیشہ اس سے زیادہ کی خواہش کرتا ہے جو اس کے پاس ہے۔''اگر کسی کے پاس ایک سو روپئے ہیں تو اس کو دو سو کی خواہش ہوتی ہے ہمارے خوشی کے لمحات غم سے ملے جلے ہوتے ہیں کیونکہ ہمیں اپنی کمی کا بھی احساس ہوتا ہے۔ مگر اللہ چاہتا ہے کہ جو بھی ہمارے پاس ہے اس پر قناعت کریں اور خوشی سے اس کا شکریہ ادا کریں۔''

ہماری خوشی تہ دل سے ہونی چاہئے۔ جو نعمت آپ کے پاس ہے اس پر بھی آپ مغموم ہیں تو اس سے آپ کے جسم اور نفس دونوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

(ب) اسلام اعتدال کو پسند کرتا ہے، آپ کی خوشی بھی اعتدال میں ہونی چاہئے کہ:- نہ تو غیر سنجیدہ ہو جائیں نہ مغموم رہیں۔ ہمیشہ خوش مزاج رہیں اور چہرے بھی خوش نظر آئیں۔

(ج) اپنے میں خوش رہنے اور خوش مزاج ہونے کی صلاحیت پیدا کریں۔ تین اور خصوصیات ہیں جنہیں انسان کو اپنے میں پیدا کرنا چاہئے۔

(۱) انکساری (۲) مناسب خاموشی (۳) خواہشات پر قابو

www.kitabmart.in

(د) انسان کو اتنا ہی دنیاوی خوشی اور عیش حاصل کرنا چاہیئے جتنا اس کی صحت اور تندرستی کے لئے ضروری ہے تا کہ وہ اللہ کی عبادت اور اس کے بندوں کی خدمت انجام دے سکے۔

۲۔ حقیقت اور مدعا

(الف) اکثر لوگ مغموم رہنے کے اتنے عادی ہو جاتے ہیں کہ ان کو احساس بھی نہیں ہوتا ہے کہ اس مزاج کی وجہ سے بلاسبب اپنے کو تکلیف پہنچا رہے ہیں۔ اپنے دماغ کو آزردگی، نفرت، حسد اور خواہشات سے بھر کر اپنے کو مقید بنائے ہوئے ہیں۔ تعجب ہے کہ وہ اس طرح کی زندگی کیسے برداشت کرتے ہیں۔ اس کی ایک ہی وجہ ہو سکتی ہے کہ وہ اس طرح کی زندگی کے عادی ہوتے ہیں اور ان کی نگاہ میں یہی عام زندگی ہوتی ہے۔ وہ اس غلط فہمی میں ہوتے ہیں کہ زندگی دوسری طرح سے نہیں گذاری جا سکتی ہے۔

انسان میں صلاحیت ہے کہ وہ اپنے کو خوش رکھ سکتا ہے۔ اگر انسان سمجھتا ہے کہ وہ اپنی حالت کو بدل نہیں سکتا تو وہ کبھی بھی اپنے کو نہیں بدل سکتا ہے۔

(ب) اللہ نے انسان کو پیدا کیا ہے اور اس کے لئے ہر طرح کا سامان مہیا کیا ہے کہ وہ ایک اچھی زندگی بسر کرے۔ قرآنی تعلیمات پر اگر انسان عمل کرے تو وہ چین، سکون اور آرام کی زندگی بسر کر سکتا ہے۔ اللہ نے انسان کو خوشی اور اطمینان کی زندگی بسر کرنے کے پیدا کیا ہے، مشقت، جانفشانی، محرومی اور مایوسی کی زندگی گذارنے کے لئے نہیں۔

قرآن انسان کو صراط مستقیم دکھاتا اور بتاتا ہے جس پر وہ چل کر خوش رہے گا اور ایک دن جنت میں مقام پائے گا جہاں اس فانی دنیا کے آرام، عیش بھول جائے گا اکثر لوگ اس غلط فہمی میں رہتے ہیں کہ اگر وہ صراط مستقیم پر چلے تو ان کو دنیا کے ہر طرح کے آرام کی چیزوں کو چھوڑ دینا پڑے گا اور تکلیف، محرومی، معزولی اور کمتری کی زندگی گذارنا ہوگی۔ مگر ایسا نہیں ہے بلکہ نیکی اور ایمانداری کی زندگی گذارنے میں آرام بھی ہے اور خوشی بھی ہے۔

www.kitabmart.in

۳۔ خوشی کی خصوصیت:

خوشی کی تعریف مشکل ہے کہ خوشی کیا ہے؟ چونکہ خوشی ایک جذباتی کیفیت ہے جوایک طرح کا احساس ہے، تصور نہیں، مگر عام تعریف یہ ہے کہ خوشی بہتری کے احساس اور قناعت کو کہتے ہیں۔

(الف) اس طرح کی خوشی حاصل کرنے کی کوشش کرنا چاہئے جو دل سے ہو اور زندگی بھر باقی رہے۔آپ اپنی دنیاوی زندگی سے خوش رہیں اور جب عبادت کریں تو خوشی محسوس کریں۔

(ب) سچی خوشی (جو بہت قیمتی خزانہ ہے) اور سطحی خوشی میں فرق سمجھنا چاہئے۔ وہ خوشی جو واقعی قیمتی ہے اس میں بیہودگی نہیں ہونی چاہئے کیونکہ اس میں اطمینان قلب ہوتا ہے اور وہ اللہ سے قریب کرتی ہے۔

(ج) ایک مسلمان کو جو خوشی ملتی ہے وہ چند روزہ اور وقتی نہیں ہوتی مگر جو خوشی پیسہ، دولت، موٹر گاڑی، قیمتی مکان سے ملتی ہے وہ وقتی ہوتی ہے کیونکہ یہ عام چیزیں فانی ہیں جو ایک دن ختم ہو کر انسان کو مایوس چھوڑ جاتی ہیں۔لیکن وہ خوشی جو ایک مسلمان باایمان انسان کو حاصل ہوتی ہے اس میں اطمینان نفس اور قناعت ہوتی ہے۔اس لئے اس میں پائداری ہوتی ہے اور وہ وقتی نہیں ہوتی۔

۴۔ خوشی اپنی طرف، اپنے ہمسایوں اور خدا کی طرف احساس ذمہ داری ہے:

(ا) خوشی خود انسان کی اپنی طرف احساس ذمہ داری ہے:

(الف) ایک کام جو گہری دلچسپی، جوش اور خوشی سے کیا جائے اور ایک کام جو اوپری دل سے کیا جائے دونوں میں کوئی مناسبت نہیں ہے۔ اگر ہم کسی کام کو جوش اور گہری دلچسپی سے کرتے ہیں تو اس کی کوئی انتہا نہیں ہے کہ ہم کس بلندی تک پہنچ جائیں گے۔ گہری دلچسپی اور جوش ایک طرح کی طاقت پیدا کر دیتا ہے۔ اس سے انسان کی کاہلی ختم ہو جاتی ہے اور وہ علم حاصل کرتا ہے جو اسے روحانیت کی منزل میں بڑھا دیتا ہے۔

(ب) خوشی مرض کے صحیح کرنے میں مدد پہنچاتی ہے۔

www.kitabmart.in

خوش مزاجی بہت بڑا خزانہ ہے۔ اس سے صحت صحیح رہتی ہے، مرض جلد ٹھیک ہوتا ہے، آفت اور مصیبت کا سامنا کرنے میں مدد ملتی رہتی ہے اور برداشت کی صلاحیت پیدا ہوتی رہتی ہے۔

(ج) اللہ اپنے بندوں کو ایسے کام سے منع کرتا ہے جس سے صحت پر برا اثر پڑے۔

مثال کے طور پر نشہ کی چیزوں سے جیسے شراب وغیرہ کے استعمال سے۔

(د) اگر مزاج میں خوشی نہیں ہے تو وہ صحت کے لئے بہت مضر ہے۔ اس کی وجہ سے بہت سی بیماریوں کا انسان شکار ہو سکتا ہے جیسے غم اور اداسی (Depression) دماغی الجھن (Worry) حسد، غصہ، اندیشہ اور پریشانی وغیرہ۔

۵۔ خوشی فرض بن جاتی ہے چونکہ اس سے دوسروں کے ساتھ اچھے تعلقات رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

(الف) اللہ کا حکم ہے کہ جب بھی کسی سے ملو، چھوٹا ہو یا بڑا، غریب ہو یا امیر اس کو خوش مزاجی اور مسکراہٹ سے سلام کرو۔ اگر وہ پہل کرے تو تم اس کو بہتر طریقہ سے سلام کرو۔

(ب) لوگوں کو توقع ہوتی ہے کہ جب وہ مخاطب ہوں تو لوگ مسکرائیں اور اپنے چہرہ سے خوشی کا اظہار کریں۔ آپ میں ایک چمکتے ہوئے آفتاب کی خوبی ہونی چاہئے تاکہ جو آپ سے ملے وہ چمک اٹھے ایک معصوم بچے میں بھی مسکرانے اور مغموم چہرہ بنانے کی صلاحیت ہے۔ اگر ایک بچہ مسکراتا چہرہ دیکھتا ہے تو وہ مسکراتا ہے۔

وہ بچہ جسے پیار و محبت کی مسکراہٹ نہیں ملتی ہے وہ اس پودے کی طرح ہے جسے آفتاب کی روشنی نہ ملے۔

(ج) جب آپ خوش ہیں تو آپ دوسروں کو بھی خوش کر سکتے ہیں جو ایک بہت بڑی نیکی ہے۔

(د) جب انسان خوش نہیں رہتا ہے تو وہ دوسروں سے بگڑ جاتا ہے اور غصہ ہو جاتا ہے۔

www.kitabmart.in

۶۔ خوشی اللہ کی ایک طرح کی عبادت ہے:

(الف) اللہ نے ہمیں کسی خاص مقصد سے پیدا کیا ہے قرآن کی آیتیں:

(۱){مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا} (سورۂ آل عمران پارہ ۳ آیت/۱۹۱)

''ہم نے تم کو بیکار پیدا نہیں کیا ہے۔''

(۲){أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا} (پارہ ۱۸ سورۂ مومنون آیت/ ۱۱۵)

''کیا تم یہ گمان کر بیٹھے ہو کہ ہم نے تم کو بیکار پیدا کیا ہے؟''

(ب) جو لوگ اللہ اور رسول کے بتائے ہوئے راستہ پر چلتے ہیں، وہ جو بھی مال و دولت ان کے پاس ہوتا ہے، اس سے وہ خوش رہتے ہیں، خدا کا شکر بجالاتے ہیں اور خضوع و خشوع کے ساتھ اس کی عبادت کرتے ہیں۔ اگر انسان کو کوئی تکلیف ہوتی ہے تو یہ اس کے گناہوں کا بدلہ ہے چونکہ وہ خدا کی ویسی عبادت نہیں کر پاتا جیسی کرنا چاہئے۔

(ج) ایک نیک اور باایمان انسان ایک لقمہ خشک روٹی سے بھی خوش رہتا ہے اور اللہ کا شکر ادا کرتا ہے۔ اس کے پاس جو بھی ہے وہ اس پر قناعت کرتا ہے اور خوش رہتا ہے وہ دنیاوی عیش وعشرت نہیں، اللہ کی قربت پسند کرتا ہے۔ اس سے اس کو جسمانی اور روحانی فائدہ ملتا ہے۔

(د) جب آپ خوش رہتے ہیں تو آپ کو تلاوت قرآن اور عبادت الٰہی سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے بہ نسبت اس کے جب غم میں مبتلا رہتے اور عبادت کرتے ہیں۔

۷۔ خوشی حاصل کرنے کے نسخے:

اگر ایک انسان کو وہ سب کچھ مل جاتا ہے جس کی اس کو تمنا ہے اور کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو اس کو مغموم کرتی ہے تو وہ ہمیشہ خوش رہے گا۔ اس کا چہرہ چمکتا رہے گا۔ تندرست رہے گا اور اس پر ضعیفی کے آثار کم نظر آئیں گے۔ مگر سطحی نظر سے ایسا ہونا ناممکن اور خیالی معلوم ہوتا ہے لیکن ہم غور کریں تو معلوم ہوگا کہ حقیقی خوشی کیسے حاصل کی جا سکتی ہے۔

www.kitabmart.in

(الف) سب سے پہلے یہ کہ ان چیزوں کی خواہش نہ کریں جو آپ کی بساط سے باہر ہوں۔ جتنی آپ کی خواہش معمولی اور چھوٹی ہوگی اتنی زیادہ امید ہے کہ آپ کو وہ چیزیں حاصل ہو جائیں گی۔ اگر کچھ اس سے زیادہ مل گیا تو آپ کی خوشی میں اضافہ ہو جائے گا۔ یعنی آپ کچھ بھی کھوتے نہیں ہیں بلکہ زیادہ حاصل کرتے ہیں اگر آپ اپنی طلب اور توقعات کو کم رکھتے ہیں۔ یہ آپ کو ان چیزوں کو حاصل کرنے کی کوشش سے نہیں روکتی ہے جس کو حاصل کرنے کی صلاحیت ہے صرف ان چیزوں سے روکتی ہے جو آپ کی صلاحیت کے باہر ہیں۔

حالات سے اثر پذیر ہو کر مغموم نہ ہو جائیں کم سے کم روزمرہ کی حالت کو سمجھنے کی کوشش کریں اور اس کا سامنا کرنے اور برداشت کرنے کی اپنے اندر صلاحیت پیدا کریں تا کہ اس کا مقابلہ کریں اور بے جا غم واندوہ سے اپنے کو بچائیں۔

۸۔ وہ طریقہ جو خوشی کا ضامن ہے:

(الف) وہ انسان جو واقعی خوش مزاج ہے اس کی خوشی باہری ساز و سامان پر منحصر نہیں ہوتی ہے جس پر اس کو قدرت حاصل نہیں ہے۔

جس کی خوشی دولت، شہرت، کامیابی و کامرانی اور دوسرے باہری اسباب پر منحصر ہوتی ہے وہ کبھی بھی خوشی حاصل نہیں کر سکتا۔ بلکہ باہری حالات اس کے اوپر حاوی رہیں گے۔ زندگی کے مختلف حالات کو مثبت نظریہ سے دیکھنے کی صلاحیت پیدا کرنے سے ابدی خوشی حاصل ہو سکتی ہے۔

(ب) ان ذرائع سے خوشی حاصل کریں جو آپ کے بس میں ہیں۔ عقلمند وہ ہے جو ہر کس و ناکس سے سیکھتا ہے۔ باعزت انسان وہ ہے جو دوسروں کی عزت کرتا ہے چاہے وہ اس کی عزت کریں یا نہ کریں۔ دولتمند وہ ہے جو اپنے پاس موجود چیز پر قانع ہے چاہے وہ کم ہوں یا زیادہ۔

اپنی خوشی کو اپنے انداز نظر سے حاصل کریں کیونکہ ایسی خوشی مستقل ہوگی۔ اگر آپ کہتے ہیں کہ آپ اسی وقت خوش ہوں گے جب لوگ وہی کہیں جو آپ چاہتے ہیں تب آپ کی خوشی لوگوں

www.kitabmart.in

پر منحصر ہے۔ آپ کو کبھی اس پر یقین نہیں ہو سکتا ہے کہ لوگ کیا کہیں گے اور کیا کریں گے کیونکہ حال میں تو لوگ وہ کہتے اور کرتے ہیں جو آپ چاہتے ہیں مگر یہ آپ سوچ کر کہ وہ آئندہ کیا کریں گے آپ ہمیشہ پریشان رہیں گے۔

(ج) یقیناً باطنی حالات بھی خوشی کے لئے ضروری ہیں۔ تندرستی، خوشگوار ازدواجی زندگی، بہت سے دلی دوست اور ہمدرد اعزا، دولت اور عزت وغیرہ لیکن اس میں سے بھی کسی میں خوشی کی ضمانت نہیں دی جا سکتی۔ بہت سے تندرست اور دولتمند انسان غم کے شکار ہوتے ہیں جب کہ اس کے برعکس کچھ غریب اور مریض خوشی کی زندگی بسر کرتے ہیں ایک بار آپ نے اپنی ذمہ داری بنالی ہے کہ زندگی میں جو بھی غربت یا مصیبت ہو ہم ایسے خیالات کو دماغ میں پیدا کریں گے جس سے مزاج میں خوشی حاصل ہو۔

(د) ایک کامل انسان جو قرآنی تعلیم پر عمل پیرا ہو، دل میں خوف خدا رکھتا ہو، مخیر ہو، رحم دل اور امتیازی وصف کا مالک ہو، خوشی اس کا کبھی ساتھ نہ چھوڑے گی۔ ایسے انسان کو اپنی خوشی پر قابو حاصل ہے۔ اس کی زندگی کا مقصد خوشی حاصل کرنا نہیں ہے بلکہ اس کے زندگی بسر کرنے کا جو طریقہ ہے اس کی وجہ سے خود بخود خوشی ملتی ہے۔ اگر کوئی انسان صرف خوشی چاہے گا تو ہو سکتا ہے کہ وہ نامعقول طریقوں کو اپنا لے جس سے دوسروں کو تکلیف پہنچے۔

۹۔ خوشی کو حاصل کرنے کے لئے کوشش کرنا ضروری ہے:

(الف) ایک سی خوشی قائم رکھنے کے لئے محنت کی ضرورت ہے۔ ہر انسان کے دماغ میں کچھ ایسے خیالات آتے ہیں جو اس کو مغموم بنا دیتے ہیں۔ آپ کو ذہن صاف کر کے کوشش کرنا چاہئے کہ آپ اس طرح سے سوچیں کہ خوشی محسوس کریں۔

خوشی ایک ضمنی پیداوار ہے جو آپ کے سوچنے اور عمل کرنے کی ہے۔ اگر آپ مثبت طور پر سوچتے اور عمل کرتے ہیں۔ ایک مغموم انسان جس کا ذہن صاف نہیں ہے کہ اس کو خوشی کیسے

www.kitabmart.in

حاصل کرنا ہے اوراس کی قیمت دینے کے لئے تیار نہیں ہے تو وہ خوشی حاصل نہیں کرسکتا ہے۔ایک انسان کواپنے تئیں یہ پوچھنا چاہئے کہ وہ کس طرح کے خیالات دماغ میں لائے جس سے اس کوخوشی ملےاوروہ کون سا کام کرے جس سے اس کی خوشی میں اضافہ ہو۔

(ب) کچھ لوگ ظاہراً خوش نظر آتے ہیں مگر اندرونی طور پر وہ خوش نہیں ہوتے۔ہم نے اپنے بہت سے مریضوں کو دیکھا کہ وہ خوش نظر آتے تھے مگر کچھ سوالوں کے بعد انھوں نے قبول کیا کہ وہ خوش نہیں ہیں کچھ لوگ طبیعتاً خوش مزاج ہوتے ہیں مگر اکثر لوگوں کو ایسا مزاج حاصل کرنے کے لئے کوشش کرنی پڑتی ہے۔

(ج) لوگ مختلف ہوتے ہیں، جہاں تک ان کے خوش رہنے کی طرف میلان اور رجحان کا تعلق ہے۔ایک شخص جو طبیعتاً خوش مزاج ہے وہ آسانی سے غم پر قابو پالیتا ہے۔دوسرا شخص جو طبیعتاً قنوطی (Pessimistic) اور رنجیدہ ہے اس کو اپنے خیالات اپنی بول چال اور اطوار کو بدلنے کے لئے کوشش کرنا ہوگی۔کچھ وقت ایسا کرنے پر لگائیں انشاء اللہ آپ ضرور کامیاب ہوں گے۔آپ اپنے اوپر اس کی مہر لگالیں کہ آپ طبیعتاً مغموم انسان ہیں۔اپنے اوپر یقین رکھیں کہ آپ اپنی کوشش میں ضرور کامیاب ہوں گے۔

۱۰۔ خوشی کی فتح:

(الف) ایک نیک اور باایمان انسان ہمیشہ خوش رہے گا اور کبھی رنجیدہ نہ ہوگا اس لئے کہ اللہ نے اس کے مقدر میں یہی لکھ دیا ہے چونکہ اس کا ایمان اور اعتقاد ہے کہ اللہ جو بھی کرتا ہے اور دیتا ہے وہ اس کی بہتری کے لئے ہے۔

(ب) ایک انسان جس کو اللہ کے وجود پر ایمان ہے اور یہ ایمان اس کی زندگی کے ہر لمحہ میں اس کے ساتھ ہے، وہ ہمیشہ خوش رہے گا۔

(ج) اللہ نے ہر انسان میں یہ صلاحیت پیدا کی ہے کہ وہ اپنے کو بہتر سے بہتر بنا سکتا ہے۔

www.kitabmart.in

اگر ایک انسان لگا تار اپنے طور اور طریقہ کو بہتر بنانے کی کوشش کرتا رہے گا تو ایک دن اس منزل پر پہنچ جائے گا کہ نہ اس کو کسی سے نفرت ہوگی، نہ وہ کسی کی بات کا برا مانے گا، نہ کسی سے بدلہ لے گا اور نہ ہی کسی کے خلاف بغض و کینہ رکھے گا نہ ہمیشہ عزت حاصل کرنے کی خواہش کرے گا اور نہ دنیاوی عیش و عشرت کا طالب ہوگا۔

(د) ایک انسان اس بات کو قبول کر لیتا ہے کہ اس کا فرض ہے کہ وہ خوش رہے اور اس خوبی کو حاصل کرنے کے لئے برابر کوشاں رہتا ہے تو اس کو اپنے نفس پر قابو حاصل ہو جائے گا۔

۱۱۔ باالقوۃ غلطیاں:

(الف) ہم لوگ ظاہراً حالات سے خوشی کا اندازہ لگا لیتے ہیں اور اپنے کو اور اپنے بچوں کو مادی چیزوں کی اہمیت اور ان کو حاصل کرنے کی قدر و قیمت بتاتے ہیں۔ایسی چیزوں سے خوشی ملتی ہے اور یہ چیزیں روزمرہ کی ضروریات میں شامل ہو جاتی ہیں اور آخر میں ان کی اہمیت ختم ہو جاتی ہے۔

دوسری طرف اگر ایک دن ان کو چھوڑنا پڑا۔ ہماری طبیعت جو ان سطحی چیزوں کی عادی ہو چکی ہے محرومی کی شکار بن جاتی ہے لہٰذا کسی انسان کی قدر و قیمت اس کے مال و دولت اور عہدہ پر نہیں لگانا چاہئے۔

(ب) انسان کو روحانی خوشی اپنی جسمانی اور مادی خواہشات کو حاصل کرنے سے نہیں ملتی ہے۔ مکمل خوشی حاصل کرنے کے لئے اس کو روحانی اطمینان کی ضرورت ہے جو اسے قانع بنا تا ہے۔

(ج) کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ موجودہ زمانہ میں نئے تصورات کا جاننا خوشی کے لئے ضروری ہے۔دنیا میں اب تک بہت تبدیلیاں آئیں ہیں مگر طبیعت بالکل نہیں بدلی۔ایک انسان کو کیا چیز خوشی دیتی ہے کیا رنجیدہ کرتی ہے اس کے خواہشات اور اس کے حوصلے نہیں بدلتے ہیں وہ بنیادی طور پر وہی ہیں جو ہزاروں سال پہلے تھے۔

(د) خوشی ایک فرض ہے مگر اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اگر آپ خوش نہیں ہیں تو اپنے کو مجرم

www.kitabmart.in

سمجھیں۔ ہم میں سے اکثر لوگوں کے لئے یہ ممکن ہی نہیں ہے کہ ہمیشہ خوش رہیں۔

۱۲۔ خودغرضی اور بیہودگی گناہ ہے:

(الف) غریب، بدنصیب، یتیم، بیوہ اور لاوارث کے ساتھ مل کر منائی جانے والی خوشی عبادت کا درجہ رکھتی ہے۔ وہ افراد جو ایسے مذکورہ لوگوں کے لئے اپنا دروازہ بند رکھتے ہیں اور صرف اپنے گھر والوں کے ساتھ مل کر خوشی مناتے ہیں اور غربا اور مساکین کو شامل نہیں کرتے ہیں ان کی خوشی اللہ کو پسند نہیں ہے۔ ان کی خوشی دنیاداری ہے اور ایسی خوشی شرم کی نشاندہی کرتی ہے۔

(ب) اس کی ہمیشہ احتیاط کریں کہ آپ کی خوشی بیہودگی میں نہ تبدیل ہو جائے اور حد سے تجاوز نہ کر جائے کہ گناہ بن جائے۔

۱۳۔ دوسروں کو بھی خوش کریں:

خوشی انسانی فرض ہے مگر اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اس کو ایک ڈھیلے کی طرح دوسروں پر پھینکا جائے۔ اگر آپ کسی مایوس انسان کی طرف غیر ہمدردانہ طریقہ سے پیش آتے ہیں اور تلخ لہجہ میں کہتے ہیں کہ تم کو خوش ہونا چاہئے تم کو ہنسنا چاہئے تو آپ کے ایسے جملوں سے اس کو کوئی فائدہ نہیں پہنچے گا۔ بہت ممکن ہے اس انسان کو دلی صدمہ پہنچے اور وہ آپ پر غصہ (برہم) ہو جائے۔ اگر آپ کسی کو مغموم دیکھتے ہیں تو سب سے پہلے آپ اس سے ہمدردانہ طور پر پیش آئیں اور اس کی دلجوئی کریں۔ اس کو جاننے کی کوشش کریں کہ وہ کیوں مغموم ہے۔ لیکن یہ کام مشکل ہو سکتا ہے اس لئے کہ ممکن ہے کہ اس شخص کو خود نہ معلوم ہو کہ وہ کیوں اداس اور رنجیدہ ہے یا وہ آپ سے کہنے میں شرمندگی محسوس کرے۔ بہت باریک بینی اور ہوشیاری سے اس کو سمجھائیں کہ وہ زندگی کو پرامید طریقہ سے دیکھے۔ اگر آپ اس کام میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو یہ بہت بڑی نیکی کا کام ہوگا اور آپ کو اس کا اجر عظیم ملے گا۔

www.kitabmart.in

اپنے پاس موجود چیزوں کی قدر کریں اور اللہ کا شکر کریں:

ا۔ اللہ نے اپنے بندوں کو خوشی کی زندگی گزارنے کے لئے پیدا کیا ہے:

(الف) انسان اللہ کی عبادت سے خوشی حاصل کرنے کے لئے پیدا کیا گیا ہے۔ اس خوشی کا مطلب جنت کی خوشی نہیں ہے بلکہ اس دنیا کی خوشی ہے۔ ہر انسان میں بہت سی صلاحیتیں ہیں جن کے ذریعہ وہ اپنے آپ کو خوش رکھ کر زندگی کا لطف اٹھا سکتا ہے۔ اللہ نے دنیا میں جتنی بھی نعمتیں دی ہیں وہ انسان کی خوشی کے لئے ہیں، انسان اپنے جسمانی اور روحانی عمل سے بے انتہا خوشی حاصل کر سکتا ہے۔ مگر جب انسان میں یہ خیال آجاتا ہے کہ اب یہ سامان اس کے لئے تا ابد ہے تو پھر اس کی خوبیاں جس سے یہ ساز و سامان ملا تھا ختم ہونے لگتی ہے۔ اس صلاحیت کو باقی رکھنے کے لئے عبادت الٰہی یعنی نماز کی پابندی ضروری ہے۔

(ب) عقل سے کام لیں: انسان کو اپنے اندر ایسی صلاحیت پیدا کرنی چاہئے کہ جو بھی اس کے پاس ہے اس سے لطف اندوز ہو کر اللہ کا شکر ادا کرے۔ جب ایک بار انسان نے یہ صفت اپنے میں پیدا کر لی تو مستقبل میں خوشی کی ضمانت ہے اور یہ خوشی آپ کے ساتھ تا زندگی رہے گی۔

۲۔ آسمان اور زمین (جو اللہ نے پیدا کیا ہے) کی قدر دانی کرنا سیکھیں:

(الف) ہمارا فرض ہے کہ ہم اللہ سے محبت کریں۔ اللہ سے محبت کرنے کے لئے آپ اس کی پیدا کی ہوئی چیزوں پر غور کریں۔ جتنا ہی آپ دنیا کی پیچیدگی اور خوبصورتی پر غور کریں گے اتنا ہی آپ کی نگاہ میں اللہ کی قدر و منزلت بڑھتی جائے گی۔

(ب) اللہ نے جو بھی پیدا کیا ہے اس کو جاننا انسان کا فرض ہے اگر انسان کی ساخت اور اس کی پیچیدگی پر غور کیا جائے، دنیا کی لاکھوں اقسام کی حیرت انگیز چیزوں پر نظر دوڑائیں تو اس خالق کی صحیح قدر دانی کا اندازہ ہوگا۔

www.kitabmart.in

(ج) اپنے دماغ اور ذہانت سے کام لیں اور کبھی بھی آپ اپنے کو غریب محسوس نہ کریں اس طرح آپ کو ایسا محسوس ہوگا کہ ساری چیزیں آپ کے قبضہ میں ہیں۔

۳۔ دنیا کی قدردانی کا احساس پیدا کریں:

(الف) ہمارا فرض ہے کہ ہم اللہ سے لگاؤ پیدا کریں۔اس کا سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس نے جو پیدا کیا ہم اس پر اور اس کی لامتناہی صناعی (خلقت) پر غور کریں۔آپ جتنا بھی دنیا کی پیچیدگی اور خوبصورتی پر غور کریں گے اتنا آپ اللہ سے قریب ہوتے جائیں گے اور آپ کا ایمان کامل ہوتا جائے گا۔اللہ کی تخلیقات سے آگاہ ہونا آپ کا فرض ہے۔جب آپ انسان کے جسم کی بناوٹ اور پیچیدگی اور دنیا کی بناوٹ اور اس کے نظام پر غور کرتے ہیں تو خود بخود اللہ کی عظمت اور جلالت کے سامنے سرنگوں ہوجاتے ہیں۔قرآن کی ایک آیت ہے:

وَفِي اَنْفُسِكُمْ اَفَلاَ تُبْصِرُونَ۔ (سورۂ ذاریات: ۲۱)

ترجمہ: اور خود تم میں بھی ہیں تو تم دیکھتے نہیں ہو۔

(ب) اپنے دماغ و ذہانت کا استعمال کریں تب آپ اپنے کو کبھی غریب شمار نہیں کریں گے۔ کیوں کہ آپ کے جسم میں سارے قدرتی نظام موجود ہیں۔آپ اس پر غور کریں کہ آپ میں پوری صلاحیت دنیا کی تمام چیزوں سے فائدہ اٹھانے کی ہے۔ایک گھاس کی پتی کی بناوٹ اور اس کے رنگ پر غور کریں جس میں اللہ کے وجود کی جھلک نظر آئے گی۔

(ج) ساری خوشی انسان کے دماغ میں ہے۔جس سے انسان میں دنیا کی خوبیاں جاننے کی صلاحیت ہے وہ ہمیشہ خوش رہتا ہے۔زندگی خوشیوں سے بھری پڑی ہے جو ہر انسان کے لئے ہے ۔مگر بہت سے انسان اس کی قدردانی نہیں کرتے ہیں چونکہ ان کے سوچنے کے انداز غلط ہیں۔اللہ کہتا ہے کہ اس نے جو بھی پیدا کیا ہے وہ اچھا ہی نہیں بلکہ بہت بہتر ہے۔ہوا جس کے ذریعہ سانس لیتے ہیں زندگی کے لئے ضروری ہے اور اس کی کوئی کمی نہیں ہے۔پانی جسم کے لئے ضروری اور اس

www.kitabmart.in

کی بھی کوئی کمی نہیں ہے۔ مگر کچھ ایسے بھی بدنصیب ہیں جن کو ان نعمتوں کا احساس بھی نہیں ہے۔ اگر ایک انسان اپنے میں خوش نہیں ہو پاتا ہے تو پھر کیونکر اللہ کا ممنون ہوگا۔

مگر جب انسان اس دنیا سے رحلت کرنے لگتا ہے تو وہ ماضی کی باتوں کو دیکھتا ہے مگر اب وقت ہاتھ سے نکل چکا ہوتا ہے اور کف افسوس ملتا ہوا اس دنیا سے چل بستا ہے۔ (سورۂ فجر، آیت: ۲۳)

۴۔ اللہ کے فضل و کرم پر غور کرنا سیکھیں:

(الف) جب کبھی آپ بیکار بیٹھتے ہیں تو ان انعامات پر غور کریں جو اللہ نے آپ کو عطا کئے ہیں۔

(ب) اللہ کے رحم و کرم کا ہر لمحہ اعتراف اور شکر ادا کریں۔ اس طرح کا احساس آپ کو اللہ کے احکام پر چلنے کی توفیق دے گا اور انسانی ہمدردی آپ کی شخصیت کا ایک حصہ بن جائے گی۔

(ج) اگر لمحہ بھر کے لئے بھی خوشی حاصل ہوتی ہے جیسے کوئی معمولی فائدہ تو آپ کو اللہ کا شکر ادا کرنا چاہئے۔ روزانہ ہم لوگوں کو ایسے فائدے ملتے رہتے ہیں مگر ہم آسانی سے ان کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔

۵۔ اپنے پاس موجود چیزوں پر غور کریں:

(الف) انسان کو چاہئے کہ اپنے پاس موجود چیزوں سے خوش رہے بغیر اس کی پرواہ کئے ہوئے کہ اس نے کیا کھو دیا یا اس کے پاس کیا نہیں ہے۔ ایسے لوگ ایسا محسوس کرتے ہیں جیسے وہ کسی محفل میں بیٹھ کر لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ برعکس اس کے جو لوگ ہمیشہ اس پر غور کرتے رہتے ہیں اوروں کے پاس کیا ہے اور ان کے پاس کیا نہیں ہے وہ ہمیشہ افسردگی و غم کا شکار رہتے ہے۔

(ب) جو لوگ ہمیشہ سوچتے رہتے ہیں کہ ان کے پاس کیا نہیں ہے وہ ان چیزوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں جو ان کے پاس ہیں۔

آپ کو ہمیشہ ان چیزوں کی کمی رہے گی جن کی آپ کو پانے کی خواہش ہے۔

(ج) ان نعمتوں سے خوش رہیں جو اللہ نے آپ کو عطا کی ہیں اور ان چیزوں کا خیال نہ کریں

www.kitabmart.in

جو اللہ نے آپ کو نہیں دی ہیں۔ اللہ ہماری ضرورتوں کو ہم سے بہتر جانتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ کسی کو تحفہ دیتے ہیں گرچہ آپ کو ایسا کرنے کی ضرورت نہیں تھی۔ مگر وہ فوراً شکایت کرتا ہے کہ آپ کو اسے دوگنا دینا چاہیئے تھا۔ ایسی صورت میں آپ کیسا محسوس کریں گے۔ فطرتاً آپ پچھتائیں گے کہ آپ نے کیوں ایسے انسان کو تحفہ دیا۔

اطمینان سے بیٹھ کر آپ ان نعمتوں کی فہرست تیار کریں جن کے لئے آپ نے اللہ کا شکر نہیں ادا کیا۔ اس کے بعد ان چیزوں کے لئے اللہ کا شکر کرنا شروع کر دیں۔

(د) ایک شخص جو خلوص سے منکسر المزاج ہے وہ ہمیشہ خوش رہتا ہے۔ ایک منکسر المزاج انسان جو بھی اس کے پاس ہے اس سے وہ خوش ہے اور قناعت اس کی زندگی کا قرینہ ہے۔ جو چیزیں اس کے بس کے باہر ہیں ان کی طرف وہ کبھی نظر اٹھا کر نہیں دیکھتا ہے۔ اس کو ہمیشہ سکون قلب اور خوشی میسر ہوتی ہے۔

(ھ) آپ اپنے ماضی کی طرف نظر دوڑائیں اور ان چیزوں پر غور کریں جن کے لئے آپ کو اللہ کا شکر ادا کرنا چاہیئے۔

اکثر لوگ ماضی کے غم اور تکلیف دہ حالات کو یاد کرتے ہیں۔ آپ آج زندہ ہیں اس کا ثبوت ہے کہ آپ کو زندگی کی ضروری چیزیں میسر تھیں اور اس کے لئے آپ کو اللہ کا شکر ادا کرنا چاہیئے۔

۶۔ ہر موقع کی خوبیوں پر مثبت غور کرنا سیکھیں:

(الف) سب سے بڑی نعمت الٰہی اولاد سے نوازا جانا ہے۔ لائق اولاد سے سب سے بڑی مسرت، خوشی اور تشفی حاصل ہوتی ہے۔ اولاد سے انسان کو بہت بڑی تقویت ملتی ہے جس سے وہ زندگی کے نشیب وفراز کا سامان کرسکتا ہے۔ بچوں کی وجہ سے انسان زندگی بھر مشقت کرتا رہتا ہے۔ کچھ لوگ اپنی تکلیف اور مرض کی وجہ سے خودکشی پر آمادہ ہوجاتے ہیں مگر جب ان کو یہ احساس ہوتا

www.kitabmart.in

ہے کہ ان پر کچھ ذمہ داریاں ہیں تو اپنی تکلیف بھول جاتے ہیں اور ایسا حرام کام نہیں کرتے ہیں۔

کچھ والدین بچوں کی پرورش ایک بوجھ سمجھتے ہیں۔ مگر ان کو سمجھ سے کام لینا چاہئے، بچوں کی پرورش کے فوائد کیا ہیں اس پر غور کرنا چاہئے۔ والدین جو اپنے بچوں سے خوش ہوتے ہیں وہ بچوں کی پرورش آسانی سے کرتے ہیں۔

(ب) جب بارش ہوتی ہے تو ہم لوگوں کو اس کے فوائد پر غور کرنا چاہئے کیونکہ ان فوائد سے ہم لوگوں کو خدا کا شکر ادا کرنے کا خیال پیدا ہوتا ہے۔ یہ محض نیک کام نہیں ہے بلکہ یہ انسان کا فرض ہے۔ پانی کے ہر قطرہ سے فائدہ ہے اور انسان کو ہر ہر قطرہ کے لئے اللہ کا احسان مند ہونا چاہئے۔ جب بارش نہیں ہوتی ہے تو اس پر تو انسان کی توجہ فوراً ہو جاتی ہے۔ جب بارش ہو اس پر بھی توجہ کرنے کی کوشش کریں۔

۷۔ زندگی کی قدر دانی کریں:

(الف) بہت سے انسان اس کی قدر و قیمت نہیں کرتے ہیں کہ ہم کتنے خوش قسمت ہیں کہ ہم زندہ ہیں اور خوش ہیں۔

ہم اپنے گرد و پیش سے متاثر ہوتے ہیں۔ اگر دوسرے لوگ زندگی کا احترام نہیں کرتے ہیں تو ہم لوگ زندگی کو یقینی سمجھ کر بیٹھ جاتے ہیں۔ تو آپ اس کی کوشش کریں کہ زندگی کی قدر دانی کریں۔ ممکن ہے آپ کو دیکھ کر دوسرے ایسا کرنا شروع کر دیں۔

(ب) آپ کتنی ہی دولت اکٹھی کرلیں مگر یہ آپ کی زندگی سے زیادہ قیمت نہیں رکھ سکتی ہے۔

(ج) کم سے کم روزانہ ایک بار اپنے زندہ رہنے کی خوشی محسوس کریں۔ حیات کے تحفہ کی قدر دانی کریں۔ آپ کے ہم سن جو اس وقت اس دار فانی میں نہیں ہیں وہ اپنے کو عبادت الٰہی کے ذریعہ بلند نہیں کر سکتے مگر آپ ابھی باحیات ہیں اور آپ نیکی اور عبادت کے ذریعہ قربت الٰہی حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ جو اس دار فانی سے کوچ کر چکے ہیں ان کے لئے بھی ایصال ثواب

www.kitabmart.in

کر سکتے ہیں۔

آپ تصور کریں کہ اب آپ مرنے والے ہیں، ایسا محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ آپ مر رہے ہیں، پھر ایک تصویر ایسی بنائیں کہ آپ پھر سے زندہ کئے جا رہے ہیں۔ جتنا ہی آپ اس منظر کو صاف دیکھیں گے آپ کو اتنا زندہ رہنے کی خوشی حاصل ہوگی۔

۸۔ اپنی صحت و تندرستی کی قدر کریں:

(الف) جب ایک انسان بیمار ہوتا ہے تو اس کی بہت بڑی خواہش تندرست ہونے کی ہوتی ہے وہ تصور کرتا ہے کہ جب صحت یاب ہو جائے گا تو وہ ہمیشہ خوش رہے گا۔ جیسے ہی وہ صحت یاب ہو جاتا ہے اپنی اچھی صحت کو اپنا حق سمجھنے لگتا ہے۔

(ب) بہت سی چیزیں انسان کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ ایک انسان ایک صاف ستھری چکنی سڑک پر جا رہا ہے مگر لڑکھڑا کر گر سکتا ہے اور اس کی ٹانگ ٹوٹ سکتی ہے۔ اگر ایک انسان کھانا کھا رہا ہے کھانا گلے میں پھنس سکتا ہے، چبانے میں زبان کٹ سکتی ہے۔ آپ بہت سے حادثات کا تصور کر سکتے ہیں۔ اور اس کو ہوتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں ایک عقلمند انسان کو اس کا ہمیشہ خیال رہتا ہے کہ وہ اپنے کو حادثات سے بچانے میں کتنا مجبور ہے اور وہ کتنی آسانی سے کسی نقصان کا شکار ہو سکتا ہے۔ جب کسی کو گرتے ہوئے دیکھتا ہے تو اس کو فوراً خیال آتا ہے کہ وہ بھی گر سکتا ہے۔ یہ بات اس کو یاد دہانی کراتی ہے وہ خدا کا شکر گزار ہو کہ اللہ اس کی حفاظت کرتا ہے اور اس کو باحیات رکھے ہوئے ہے۔

(ج) عام طریقہ سے لوگ سوچتے ہیں کہ ایک قلم پکڑنا آسان اور قدرتی ہے اور اس کے لئے خاص طاقت کی ضرورت نہیں ہے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ خاص طرح کی قوت ہی اللہ کی دین ہے۔ حقیقت میں قلم کو پکڑنے کی طاقت بھی اللہ کی نعمت ہے اور بغیر اس کے فضل و کرم کے ایک قلم کیا، ایک پتہ بھی انسان نہیں ہلا سکتا ہے۔

www.kitabmart.in

۹۔ ان چیزوں کی بھی قدر کریں جو آپ سمجھتے ہیں کہ یہ چیزیں تو ملنی ہی تھیں:

(الف) اگر کوئی چیز ہم لوگوں کے پاس بہت دنوں سے رہتی ہے تو ہم سمجھتے ہیں کہ یہ چیز بالکل ہماری ہے۔ جس روز ہم پیدا ہوئے اسی روز سے ہوا کی سانس لیتے ہیں۔ آفتاب کی روشنی اور قدرت کی خوبصورتی دیکھتے ہیں۔ ہم لوگوں کی آنکھوں میں دیکھنے کی صلاحیت ہے۔ کان میں سننے کی صلاحیت ہے۔ زبان میں بولنے اور مزہ چکھنے کی صلاحیت ہے، ناک میں سونگھنے کی صلاحیت ہے، ہاتھ میں چھونے کی صلاحیت ہے اور یہ صلاحیتیں اتنے زمانے سے ہیں کہ ہم ان صلاحیتوں کی قدر بھول جاتے ہیں۔

اپنے میں ایک عادت یہ سوچنے کی پیدا کریں کہ آپ آج ہی پیدا ہوئے ہیں۔ ذہنی طور پر ایک تصویر کھینچیں کہ آپ ابھی دنیا میں آئے ہیں اور ہر چیز کو تر و تازگی کی نگاہ سے دیکھ رہے ہیں۔ اس طرح کی دماغی ورزش دنیاوی چیز کو ایک جذباتی لہر میں تبدیل کر دے گی۔

صرف پڑھ کر ہی نہ چھوڑ دیں اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ اس کے لئے تھوڑا وقت نکال کر ایسا کریں۔

(ب) ہم اپنی ذہنی صلاحیت کو اپنا حق سمجھ کر بیٹھ جاتے ہیں۔ ایسا نہیں کرنا چاہئے۔ بلکہ اپنے بولنے اور سوچنے کی صلاحیت پر اللہ کا شکر ادا کریں اور خوشی محسوس کریں۔ ایک انسان جس کو اس طرح کی سوچ پر قابو حاصل ہو جائے تو وہ خوشی کی زندگی بسر کرے گا۔

(ج) اپنے گرد و پیش سے آپ کو کتنا فائدہ پہنچتا ہے اس پر غور کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کے ساتھ کوئی نہیں ہے تو آپ تنہائی کی زندگی بسر کرتے ہیں۔ آپ کا کیا عالم ہوتا اگر آپ تنہا جنگل میں پڑے رہتے؟ ایک حیوان سے زیادہ مختلف نہ ہوتے بلکہ اس سے بھی بدتر۔ آپ کو اس کا احسان ماننا ہوگا کہ آپ کے اعزہ واقربا، پڑوسی نے کتنی باتیں سکھائی ہیں۔

ایسی باتوں کو ان لوگوں کے لئے سوچنا ضروری ہے جو لوگوں سے بہت جلد تنگ آ جاتے

www.kitabmart.in

ہیں اگر آپ کو کچھ لوگوں سے تکلیف پہنچتی ہے تو وہ فائدہ کی قیمت ہے جو آپ کو ان لوگوں سے پہنچتا ہے۔

(د) آج کی دنیا میں جو سہولتیں انسان کو میسر ہیں وہ کچھ سال پہلے میسر نہیں تھیں۔ موجودہ ایجادات اور انکشافات سے ہم لوگوں کو بہت سے فائدے پہنچتے ہیں۔ ان تمام سہولتوں کے لئے لوگوں کی قدردانی کرنی چاہئے اور اللہ کا شکر ادا کرنا چاہئے۔

(ھ) جب کبھی آپ کو کوئی سامان خریدنا ہو اور آپ کے پاس خریدنے کا پیسہ ہو تو آپ کو خوشی محسوس کرنا چاہئے اور خدا کا شکر بجالانا چاہئے کہ آپ کے پاس پیسہ ہے۔

(و) جب بھی کوئی اچھی بات آپ کے روزمرہ کی زندگی میں ہو تو اس کے لئے اللہ کا شکر بجالایا کریں۔ مثال کے طور پر آپ کا چشمہ زمین پر گر جائے اور ٹوٹے نہیں یا کوئی شے آپ کی گم ہو جائے اور پھر مل جائے۔

(ز) یہ دانشمندی ہے کہ آپ اپنی اہلیہ (یا اپنے شوہر) کی خوبیوں کا احترام کریں۔ اس معمولی اصول کی وجہ سے آپ کو بہت سی ازدواجی زندگی کی تلخیاں درپیش نہیں آئیں گی۔ اگر آپ کسی میں کچھ خوبیاں دیکھتے ہیں تو آسانی سے اس کی خرابیوں کو نظرانداز بھی کر سکتے ہیں۔

(ح) انسان کو جب بھی کوئی نعمت ملتی یا کوئی خوشی کا موقع ملتا ہے اور شکر خدا بجالاتا ہے تو سکون قلب بھی ملتا ہے۔ انسان جب سو کر اٹھتا ہے اور خدا کا شکر ادا کرتا ہے تو گویا اللہ نے اس کی حیات میں ایک اور دن بڑھا دیا۔ پوشاک، خوراک، مکان وغیرہ جیسی نعمتوں کے لئے اگر انسان خدا کا شکر بجالاتا ہے تو اس کو اور بھی بڑی نعمت ملتی ہے جس کا نام ہے اطمینان نفس۔

(ط) جو ساز و سامان ہم لوگوں کے پاس ہے صرف اسی سے خوشی نہیں ملتی ہے بلکہ اس سے بھی خوشی حاصل ہوتی ہے جس نے ان چیزوں کو عطا کیا ہے اور وہ دینے والا کون ہے۔ وہ خدا ہے جس نے ان نعمتوں کو دیا ہے۔ یہ خیال جیسے ہی دماغ میں آتا ہے تو ایک سکون دماغ میں پیدا ہو جاتا ہے۔

www.kitabmart.in

۱۰۔ قدردانی کے طریقے:

(الف) جب بھی آپ ایک بار سانس لیں تو اللہ کا شکر ادا کریں۔

(ب) روزانہ ہمیں سیکڑوں چھوٹی چھوٹی مادی اور روحانی خوشیاں ملتی رہتی ہیں۔ہم اپنے میں ان حالات پر غور کرنے کی صلاحیت پیدا کر سکتے ہیں اور جو ان نعمتوں کو عطا کرتا ہے اس کے وجود کا بھی اندازہ اور احساس کر سکتے ہیں۔

۱۱۔ خاموشی آپ کو قدردانی سکھا سکتی ہے:

خاموشی کے عالم میں آپ کسی بھی کام کی قدر کر سکتے ہیں۔ایک انسان جو برابر کچھ نہ کچھ بولتا رہتا ہے اور ہر چیز کی قیمت الفاظ سے ادا کرنا چاہتا ہے اس کا دماغ کسی کام کا اندازہ نہیں لگا سکتا چونکہ اس کا دماغ ان باتوں میں الجھا ہوا ہے۔

جو صرف اپنے مفاد کے لئے کام کرتا ہے ایسے انسان کو نہ تو خوشی ہی ملتی ہے اور نہ سکون قلب ہی ملتا ہے۔آپ کا سکون اور آپ کی خوشی اس وقت بہت بڑھ جاتی ہے جب آپ اپنی نعمتوں میں دوسروں کو بھی شامل کر لیتے ہیں۔

ا۔ اطمینان نفس کا انحصار آپ کے تخیلات پر ہے:

(الف) اللہ نے انسان کو سیدھا سادھا پیدا کیا۔مگر انسان نے اپنی زندگی میں بہت سی پیچیدگیاں پیدا کر لیں اور یہ پیچیدگیاں انسان کے سکون قلب کی دشمن ثابت ہوئیں۔

اگر قرآنی تعلیم پر غور کریں گے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ زندگی تو سادی ہے مگر انسان پیچیدہ ہے۔زندگی میں سکون نفس حاصل کرنے کی صلاحیت ہے۔لیکن ہر شخص خود طے کرتا ہے کہ وہ کس چیز کے بارے میں کیا رائے قائم کرے گا اور کس چیز کو کس نظریہ سے دیکھے گا۔

(ب) اطمینان نفس ایک طرح کا ہنر ہے، جس کو سیکھا جا سکتا ہے۔اس ہنر کو حاصل کرنے کے لئے مندرجہ ذیل حکمت عملی پر عبور حاصل کرنا ہوگا:

www.kitabmart.in

(ا) اپنے میں سکون پیدا کرنے والے خیالات کو دماغ میں لانے کی صلاحیت پیدا کریں نہ کہ ایسے خیالات کو جو دماغ کو پراگندہ کر دیتے ہیں۔

(۲) حالات اور واقعات کا مثبت طور سے اندازہ لگائیں نہ کہ منفی طور سے۔ اگر پوری طرح سے یہ نہیں کر سکتے تو جہاں تک ہو کم سے کم اس کو منفی نگاہ سے دیکھیں۔

(ج) اگر آپ زندگی کے ہر واقعہ کو مثبت نگاہ سے دیکھیں گے تو آپ کی زندگی ہمیشہ سکون اور اطمینان سے گذرے گی۔ ایسے انسان کو کسی خاص موقع کی ضرورت نہیں ہوتی ہے جو اس کو سکون دے۔ وہ جو بھی کرتا ہے اور جہاں بھی رہتا ہے اس کو سکون ہی سکون ہے۔ وہ زندگی کے ہر کام سے اور ہر شخص سے جس سے وہ ملتا ہے کچھ نہ کچھ سبق سیکھتا ہے۔ اس روش کو حاصل کرنے کے لئے وقت اور محنت چاہیئے۔ تبھی ایسا کرنا مفید اور سود مند ہوگا۔

(د) بہت حد تک ہم خود اپنی دنیا پیدا کرتے ہیں۔ بہت سے حادثات ہم لوگوں کے قابو سے باہر ہیں اور ہم ان پر اثر انداز نہیں ہو سکتے ہیں مگر ہم لوگوں میں اپنے نظریہ کو کسی حالت کے قابو میں رکھنے کی صلاحیت ہے اس طرح بہت سے حالات کے جذباتی اثرات خود ہم لوگوں پر منحصر ہیں۔ یہ بات غیر حقیقی ہے کہ ہم لوگوں کو تمام حالات پر قابو حاصل ہو۔ مگر جو شخص ٹھنڈے دل سے اور لگاتار اپنے تخیل پر قابو پانے کی کوشش کرے گا تو بہتر ضرور ہو جائے گا۔

(ھ) سکون قلب حاصل کرنے کے لئے ایک مختصر نسخہ یہ ہے کہ با اصول طریقہ سے اس طرح سے سوچنے کی کوشش کریں جو سکون کے مناسب ہو آپ کو سکون قلب ملے گا۔ آپ کا دماغ ہر وقت کچھ نہ کچھ سوچتا رہتا ہے۔ اگر آپ اپنے سے کہتے ہیں اچھی باتیں سوچیں یا ذکر الٰہی کرتے رہیں تو آپ کو اطمینان قلب ضرور حاصل ہوگا جیسا کہ قرآن پاک میں اللہ نے فرمایا ہے: {اَلاَ بِذِکْرِ اللّٰہِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} ''آگاہ ہو جاؤ کہ یاد الٰہی سے دلوں کو اطمینان حاصل ہوتا ہے۔'' بہت سے لوگوں کو اس کا احساس بھی نہیں ہوتا ہے کہ وہ کیا سوچ رہے ہیں۔ مگر آپ غور کرنا شروع کریں گے

www.kitabmart.in

تو آپ کو اپنی سوچ پر قابو حاصل ہو جائے گا۔

(و) ہر انسان کو چاہئے کہ وہ اپنے دماغ میں ایک نظام پیدا کرے تا کہ وہ یہ طے کر سکے کہ کون سی بات کب سوچنا ہے۔ اس کے لئے انسان کو کوشش کرنا پڑتی ہے اور اس میں وقت لگتا ہے۔ اس کو حاصل کرنے کے لئے دماغ پر زیادہ زور نہیں دینا چاہئے ورنہ ممکن ہے اس کا اثر الٹا ہی پڑے۔ ٹھنڈے دل اور دماغی لچک کے ساتھ یہ کام شروع کریں۔ اپنے خیال پر قابو پانے کے لئے بہت کم وقت سے شروع کریں اور پھر دھیرے دھیرے وقفہ بڑھاتے جائیں۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ کسی خاص موضوع پر صرف پانچ منٹ غور کریں اور اس درمیان کسی اور چیز کا خیال نہ آنے دیں۔

۲۔ آپ ہمیشہ یہ طے کریں کہ آیا مثبت یا منفی بات پر غور کریں گے:

(الف) یہ مانی ہوئی بات ہے کہ انسان کو اپنے جذبات پر مکمل قابو حاصل نہیں ہو سکتا۔ مگر ہم لوگوں میں بہت حد تک اس پر قابو پانے کی صلاحیت ہے جس کا اکثر لوگوں کو خیال ہے کہ ہمارے خیالات ہمارے جذبات پر قابو رکھتے ہیں اور انسان کو اپنے خیالات کو قابو میں رکھنے کی بہت حد تک صلاحیت ہے۔ اس سے قطع نظر کہ ایک انسان نے ماضی میں کیا سوچا ہے۔ اگر وہ اپنی سوچ میں لچک پیدا کرنا چاہتا ہے تو وہ اس طرح کے خیالات کو ذہن میں لا سکتا ہے جس سے اس کو اطمینان نفس حاصل ہو۔

(ب) ہم لوگ خود ایسے خیالات کو دماغ میں لاتے ہیں جس سے ہم لوگوں کو یا تو سکون ملتا ہے یا دماغی پریشانی ہوتی ہے۔ جن موضوعات پر آپ غور و فکر کر سکتے ہیں وہ بہت ہیں۔

کچھ موضوع آپ کو ذہنی تکلیف پہنچا سکتے ہیں اور آپ اس کو دور کرنے کے لئے کوئی کارگر ترکیب نہیں کر سکتے، مثلاً وہ برے حادثات جو ماضی میں گزر چکے ہیں۔ کچھ خیالات سے آپ کو سکون اور خوشی حاصل ہوتی ہے۔ اگر آپ سکون کی زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو منفی خیالات کو کم سے کم اپنے ذہن میں لانا چاہئے اور زیادہ سے زیادہ ان خیالات کو ذہن میں لانا چاہئے جن سے دماغی سکون اور اطمینان حاصل ہو۔

www.kitabmart.in

(ج) کچھ لوگ کچھ باتوں کو اپنے ذہن میں برابر دہراتے رہتے ہیں۔ اگر خیالات منفی ہیں جیسے ہم ناکام ہیں، یہ دنیا نہایت بری جگہ ہے، ہم جو بھی کرتے ہیں کبھی صحیح نہیں ہوتا ہے۔

ایسا سوچ کر ہم اپنے ذہن کو پریشان کرتے ہیں۔ ہم لوگوں میں صلاحیت ہے کہ ہم مثبت خیالات کو اپنے ذہن میں لائیں اور کہیں ''ہم میں ترقی کرتے رہنے کی صلاحیت ہے'' اس دنیا میں بہت سے اچھے مواقع ہیں، ہماری زندگی میں جو بھی ہوتا ہے وہ ہم بہتری کے لئے استعمال کرسکتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

(د) آپ میں اپنے خیالات کو قابو میں رکھنے کی صلاحیت ہے۔ اگر آپ کے خیالات ادھر ادھر بھٹکتے رہیں تو آپ ان خیالات کو واپس لا سکتے ہیں جن کو آپ سوچ رہے تھے۔

(ہ) ہم بیک وقت دو باتوں کو نہیں سوچ سکتے۔ اگر کوئی برا خیال دماغ میں آتا ہے تو آپ کو ایسے خیال سے لڑنا نہیں ہے صرف اپنے ذہن کو کسی اچھے خیال کی طرف لے جانا ہے ایسا کرنے سے برے خیالات خود بخود آپ کے ذہن سے نکل جائیں گے۔ جیسے درود پڑھنا شروع کردیں یا استغفار کرنے لگیں۔

اگر آپ اپنا دماغ کسی اچھی بات کو پڑھنے میں جمائے رہتے ہیں یا کسی اچھی دلچسپ بات پر غور کرتے رہتے ہیں تو ایسا کرنے سے آپ کے پریشان خیالات میں کمی ہوجاتی ہے۔ یہ ترکیب ہر ایسے موقع پر استعمال کی جاسکتی ہے جہاں پریشانی ہو جیسے کسی ملازمت کی درخواست دینا یا انٹرویو میں جانا۔

(و) اس بات سے قطع نظر کہ انسان جسمانی طور پر کہاں ہے۔ حقیقت میں وہ وہاں ہے جہاں اس کا ذہن ہے۔ یہ انسان پر منحصر ہے کہ وہ اچھی اور مثبت باتوں کو دماغ میں رکھتا ہے یا اس کے برعکس اس کے منفی اور تخریبی باتوں کو ذہن میں رکھتا ہے۔ آپ کی عمر کیا ہے اس کا انحصار آپ کے نظریہ پر ہے۔ ضعیف انسان اپنی صلاحیت اور طاقت بڑھا سکتا ہے صرف تصور کرے کہ وہ ابھی

www.kitabmart.in

جوان ہے۔

ہم لوگ خود سے برابر ذہنی طور پر بات کرتے رہتے ہیں؟ ہم لوگ اپنے کو اپنا بہت اچھا دوست بنا سکتے ہیں۔ صرف دل ہی دل میں کہتے رہیں کہ ہم بہت کار آمد انسان ہیں۔ مگر اس کا الٹا بھی ہوسکتا ہے ہم خود اپنے بڑے دشمن بھی ہو سکتے ہیں صرف یہ کہہ کر کہ ہم نہایت نا کارہ انسان ہیں۔

اپنی قدر و قیمت کا احساس کریں:

(الف) جو انسان خود کو اپنے تئیں نا کارہ اور گھٹیا سمجھتا ہے اس کو سکون قلب حاصل نہیں ہوسکتا۔ وہ ہمیشہ بے وجہ ناخوش رہے گا۔ جب کسی کو اس کا احساس ہوگا کہ وہ دوسروں سے نیچا ہے تو وہ پریشان اور مغموم رہے گا۔ اس لئے کہ عاجزی ایک بہت بڑی صفت ہے اور غرور ایک بڑا قصور ہے۔ خودی کا احساس کتنا ضروری ہے اکثر لوگ اس کو نظر انداز کر بیٹھتے ہیں۔ سکون حاصل کرنے اور زندگی میں نیک کام کرنے کے لئے آپ کو اپنے میں خود اعتمادی پیدا کرنا چاہئے اور تکبر اور خود پسندی سے دور رہنا چاہئے۔

۳۔ خود اعتمادی کے فوائد اور اس کے نہ ہونے کے نقصانات:

(الف) ایک انسان کو دوسروں میں جو پیدائشی خوبیاں ہیں اور خود اپنے میں جو خوبیاں ہیں ان کا خیال رکھنا ہے کہ وہ کچھ بھی ایسی حرکت نہیں کرے گا جس سے کسی کی بے عزتی ہو۔

(ب) جو اپنے کو نیچا سمجھتا ہے اس کو اپنے کردار کی پرواہ نہیں رہے گی۔

اگر آپ اپنے کو بدمعاش سمجھتے ہیں تب آپ کوئی بھی غلط کام کر بیٹھیں گے اور اچھی عادت حاصل کرنے کی کوشش نہیں کریں گے۔ آپ کا جو منفی نظریہ اپنی طرف ہے وہ آپ کو خوبیوں سے خالی رکھے گا۔

(ج) جو اپنے کو بہتر بنانا چاہتا ہے اس کو اپنی خوبیوں کا خیال رکھنا چاہئے اور اپنے رتبہ کے

www.kitabmart.in

ساتھ ساتھ اور بزرگوں کے رتبہ کو جاننا چاہئے۔ اگر کسی کو اپنے بزرگوں کے رتبہ کا خیال ہوگا تو اس میں یہ خواہش ہوگی کہ وہ ان جیسا بنے۔ اگر وہ کوئی غلط کام کرے گا تو اس کو اپنے سے اور اپنے بزرگوں سے شرمندگی ہوگی۔ وہ اپنے تئیں کہے گا ''ہم بہت بڑے اور اہمیت والے ہیں ہم اتنا نیچے ہوکر ایسا کام نہیں کریں گے۔'' اگر ایک انسان اپنی خوبیوں سے بے خبر ہے تو اس سے آسانی سے پنچ حرکت ہوسکتی ہے۔

(د) اگر ایک انسان اپنے کو باعزت نہیں سمجھتا ہے تو وہ اپنی بری خصلت کو دور کرنے کی کوشش نہیں کرسکتا۔

ایک انسان اپنے اور اپنی صلاحیتوں کے بارے میں سوچتا ہے اس سے اس کے حرکات اور سکنات کا پتہ چلتا ہے۔ اگر ایک انسان اپنے بارے میں سوچتا ہے کہ وہ ذلیل ہے، اس میں کوئی خوبی نہیں ہے اور نا اہل ہے تو اس کا اس کی صلاحیتوں پر اثر پڑتا ہے۔ ایک انسان کیا کرسکتا ہے یہ خودشناسی پر بہت حد تک منحصر ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کوئی کام نہیں کرسکتے ہیں تو وہ کام آپ سے کبھی بھی نہیں ہوگا۔ اس کے برعکس اگر آپ اپنے کو ذہین اور قابل سمجھتے ہیں تو آپ کی خوداعتمادی وہ جوہری طاقتیں کھول دے گی جو ابھی تک دبی ہوئی تھیں۔

(ھ) منفی فطرت اور عادت سے حوصلہ شکنی پیدا ہوتی ہے۔ ایک آدمی غلط عادت کی وجہ سے اپنے کو برتر نہیں سمجھتا ہے نہ اپنے کو انسان سمجھتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ اس میں آگے بڑھنے کی صلاحیت نہیں ہے اور نہ وہ اپنے اندر نیک اور اچھے اوصاف پیدا کرسکتا ہے۔ انسان اسی وقت اپنے کو آگے بڑھانے کی کوشش کرے گا جب اس کو اپنے او پر اعتماد ہوگا کہ وہ اپنے کو بہتر بنا سکتا ہے۔

(و) اپنی ذات سے محبت کریں اور سکون حاصل کریں۔ یہ ضرور ماننے کی کوشش کریں کہ آپ کو کیسے اور کہاں سکون مل سکتا ہے۔ سکون کا انحصار اپنے کو بری عادتوں اور خواہشات سے بچانے پر ہے۔

www.kitabmart.in

(ز) وہ انسان جو طبیعتاً پریشان رہتا ہے اگر وہ اپنے اندر انکساری پیدا کرنا چاہتا ہے تو اس کو بہت احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ ایسے لوگوں کو اپنی خوبیوں اور صلاحیتوں پر توجہ دینا چاہیئے۔

اگر وہ اپنی غلطیوں اور خامیوں پر نظر رکھے گا تو ممکن ہے کہ جو بھی تھوڑا بہت اس کو سکون حاصل ہے وہ بھی ختم ہوجائے۔

(ح) وہ انسان جو دوسروں کے سامنے سپر انداختہ ہوجاتا ہے وہ انصاف کی باتوں کے لئے کبھی کھڑا نہیں ہوسکتا۔ ایک حد سے زیادہ منکسر انسان برائیوں کو جاری رہنے دے گا۔ سب لوگوں میں خود اعتمادی اور خودداری ہونی چاہیئے کہ ہم برائیوں کو روکیں۔

(ط) ایک سچا ممتاز اور باوقار انسان دوسروں کی عزت کرتا ہے اور اس کو اس بات کی پرواہ نہیں رہتی ہے کہ اگر وہ دوسروں کی عزت کرے گا تو اس کی اپنی عزت میں کمی ہوجائے گی۔ مثال کے طور پر اگر کوئی جلسہ میں تاخیر کر کے آتا ہے تو ایک باعزت انسان کھڑا ہوجاتا ہے اور اپنی جگہ اس کو دے دیتا ہے۔ ایک سادہ لوح اور چھوٹے دماغ کا انسان سمجھتا ہے کہ اگر وہ دوسروں کی عزت کرے گا تو اس کی اپنی وقعت کم ہوجائے گی۔ ایک محاورہ ہے ''جس میں خود اعتمادی ہے وہ دوسروں کا بھی اعتماد حاصل کر لیتا ہے۔''

اگر ایک انسان کی نگاہ میں خود اپنی قیمت نہیں ہے تو اس کو دوسروں سے اس کی امید رہتی ہے۔ جتنا انسان میں خودی کی کمی ہوتی ہے اس کو اتنا ہی دوسروں سے عزت کی خواہش ہوتی ہے۔

جن لوگوں میں خودی کی کمی ہوتی ہے ان میں مندرجہ ذیل خامیاں ہوتی ہیں:

(ا) **وہ لفظی تنقید سے متعلق حساس ہوتا ہے:** اگر کوئی اس پر تنقید کرتا ہے تو اس کو تکلیف پہنچتی ہے۔ اس کے برعکس اگر کسی کو خود اعتمادی ہے تو وہ تنقید کو نظر انداز کر دیتا ہے اور اگر اس میں کوئی کمی ہے تو وہ اس کو صحیح کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ مگر کسی میں احساس کمتری ہے تو وہ تنقید پر بگڑ جاتا ہے اور اپنا دماغی توازن کھو بیٹھتا ہے فطرتاً آپ جتنا ہی اپنے کو کمزور سمجھتے ہیں تو بجائے اس کی

www.kitabmart.in

اصلاح کرنے کے اتنا ہی آپ اپنی کمزوریوں کو چھپانا چاہتے ہیں۔

(۲) **چاپلوسی اور خوشامد سے بہت خوش ہوتے ہیں:** جن لوگوں میں احساس کمتری ہے جب ان کی کوئی تعریف کرتا ہے تو وہ بہت خوش ہوتے ہیں۔ چونکہ وہ اپنے میں کوئی خاص خوبی نہیں پاتے ہیں اور دوسرے اس کی تعریف کرتے ہیں تو وہ ان لوگوں کے ممنون اور متشکر ہوتے ہیں۔

مگر اس رویہ سے بہت نقصان پہنچ سکتا ہے۔ چونکہ ایک بدنیت مداح اس سے ناجائز فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

(۳) **حد سے زیادہ تنقیدی رویہ:** جو انسان اپنے کو کمتر سمجھتا ہے وہ اس بات کی ضرورت سمجھتا ہے کہ وہ دوسروں کی تنقید کرے۔ دوسروں کو نیچا دکھا کر اپنے کو اونچا کرنا چاہتا ہے۔ جتنا ہی وہ دوسروں میں غلطی نکالتا ہے اتنا ہی وہ خود کو اچھا محسوس کرتا ہے۔

(۴) **دوسروں کو قصوروار ٹھہرانے کی ذہنیت:** جس انسان میں احساس کمتری ہے وہ دوسروں کو اپنی کمی اور غلطی کا ذمہ دار ٹھہراتا ہے۔ وہ اپنی غلطی کی ذمہ داری لینے سے ڈرتا ہے اور ہمیشہ دوسروں کو ذمہ دار ٹھہراتا ہے۔

(۵) **تنہائی اور شرمندگی کی ذہنیت:** ایک انسان جو احساس کمتری کا شکار ہے وہ لوگوں سے ڈرتا ہے اور ان سے کنارہ کشی اختیار کرتا ہے۔

۴۔ اپنے نظریہ کو بدل کر احساس کمتری پر قابو حاصل کریں:

مادی خیال سے کسی میں بھی کوئی قدرتی خوبی نہیں ہوتی۔ اس نظریہ سے انسان نہ بیکار ہے نہ باکار ہے، وہ صرف انسان ہے۔ ایک انسان کو اپنے کو دوسروں کے مقابلہ میں نیچا نہیں سمجھنا چاہئے۔ ایک آدمی کو حق ہے کہ وہ اپنے کو کیا سمجھتا ہے۔ یہ اس کے اوپر ہے کہ کس بات کو مانے اور کس بات کو نہ مانے۔

انسان کو چاہئے کہ عظیم بننے کا خواب دیکھنا بند نہ کرے۔ جب تک انسان عظیم بننے کی

www.kitabmart.in

غریب انسان میں نہ ہو۔ بنیادی طور پر ہر انسان برابر ہے اس کے پاس دولت ہو یا نہ ہو۔ روحانی نظریہ سے ہمارا ایمان جتنا پختہ ہوتا جاتا ہے اور ہمارا عمل صالح جتنا بڑھتا جاتا ہے ہم اتنا اسی روحانی اور نفسانی سکون حاصل کرتے جاتے ہیں

۸۔ دوسروں کے تخمینہ سے متاثر ہوکر اپنی خودی کا اندازہ نہ لگائیں:

(الف) اگر کوئی آپ کی توہین اور بے عزتی کرتا ہے تو اس سے اپنے میں احساس کمتری نہ پیدا کریں اور نہ پریشان ہوں۔ باوقار وہ لوگ ہیں جو دوسروں کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ اور کمترین لوگ کون ہیں؟ جو دوسروں کو نیچا دکھانے کی کوشش میں رہتے ہیں۔

(ب) اس بات سے قطع نظر کہ دوسرے آپ کی کیسی قدر کرتے ہیں آپ اپنی عزت کرنے کی صلاحیت رکھیں۔ جو بھی ایمانداری سے اچھا بننے کی کوشش کرتا ہے اس میں اس کی خوبی ہے کہ اس کی قدر و قیمت بڑھ جائے۔ اپنے کو ایسا نہ سمجھیں جو اور لوگ آپ کو سمجھتے ہیں۔

صرف یہ احساس کہ آپ سیدھے سادے اور بے تصنع ہیں یہ خود بڑی کامیابی ہے۔

۹۔ آپ اپنے کا دوسروں سے موازنہ نہ کریں:

روحانی اور مذہبی معاملات میں یہ مفید ثابت ہوسکتا ہے دوسروں نے کیا حاصل کیا ہے اور آپ اتنا یا اس سے زیادہ حاصل کریں۔ مگر مادی اور دنیاوی چیزوں میں بہتر ہے کہ آپ دوسروں کا مقابلہ نہ کریں۔ اس سے آپ کا سکون قلب ختم ہوسکتا ہے۔

جو لوگ یہ ضروری سمجھتے ہیں کہ وہ سب سے بہتر ہوں عام طریقہ سے وہ دماغی پریشانی کے شکار ہو جاتے ہیں۔ انسان کا نظریہ یہ ہونا چاہئے کہ وہ اپنے کو بہتر سے بہتر بنانے کی کوشش کرتا رہے بجائے اس کے کہ وہ سب سے اچھا بننے کی سوچے۔ اگر گہرائی سے غور کیا جائے تو کوئی انسان یہ نہیں کہہ سکتا ہے کہ وہ سب سے اچھا ہے۔ دوسروں سے اپنا موازنہ کرنا بالکل من مانا فیصلہ ہے۔ ایسا کرکے اپنے کو رنجیدہ کرنا بالکل سمجھ کے باہر کی بات ہے۔

www.kitabmart.in

۱۰۔ اونچے مقاصد رکھنے والا انسان منفی خیالات کی طرف مائل ہوسکتا ہے:

اکثر ایک برے آدمی میں اپنے کو اچھا سمجھنے کا رجحان ہوتا ہے اور جو واقعی نیک انسان ہے اپنے کو برا سمجھتا ہے۔ اس کے پیچھے کچھ حقیقت ہے۔ ان دونوں کا اچھائی اور برائی کا معیار بہت ہی مختلف ہے۔ ایک خراب انسان کسی کو اندھا نہیں کر دیتا یا کسی کی دولت نہیں لوٹ لیتا ہے جو وہ کرنا چاہتا ہے تو اپنے کو نیک انسان شمار کرتا ہے۔ ایک نیک انسان دوسروں کی مدد کرنا چاہتا ہے اگر وہ اپنی خواہش اور حوصلہ کے مطابق نہیں کر پاتا ہے تو وہ اپنے کو برا شمار کرتا ہے۔

اگر آپ میں کمال نہیں ہے تو اپنے کو نا اہل نہ شمار کریں۔ پورے کمال کے بجائے جتنا ممکن ہو حاصل کریں اور اپنی بہتری پر غور کریں۔

۱۱۔ اپنے کو بہتر بنانے کی کوشش کرتے رہیں:

(۱) اپنے کو بہتر بنانے کی لگاتار کوشش کرتے رہیں بجائے اس کے کہ اپنا وقت یہ سوچ سوچ کر برباد کرتے رہیں کہ آپ جیسا ہونا چاہتے ہیں ویسے نہیں ہیں۔ پہلے سوچیں کہ آپ کا اپنے بارے میں معیار کیا ہے؟ آپ کس طرح کے انسان بننا چاہتے ہیں۔ یہ سب بالکل واضح ہونا چاہئے نہ یہ کہ انسان ایک غیر واضح اور مبہم تصور رکھتا ہو یعنی یہ بالکل واضح ہو کہ اسے کیا بننا ہے جیسے ایک نیک انسان بننا، قرآن پر بہت واقفیت رکھنا، کامیاب ہونا وغیرہ ایسے انسان کے پاس کوئی صاف معیار نہیں ہے جس سے پتہ نہ چلے کہ وہ دراصل کیا کرنا چاہتا ہے۔ سب سے پہلے یہ طے کریں کہ آپ کون سا نیک کام کرنا چاہتے ہیں۔ جب ایک بار اپنے کام کا صاف نقشہ آپ کے سامنے آجائے گا تو پھر اس کام کو کیسے کیا جائے گا اس کا پروگرام بنا سکتے ہیں۔

۱۲۔ والدین اور معلم کو بچوں میں اور طلباء میں خود اعتمادی پیدا کرنے کی کوشش کریں:

معلم کو چاہئے کہ بچوں کو پڑھانے سے پہلے انہیں دھیرے دھیرے ذہن نشین کرائیں

www.kitabmart.in

کہ وہ ذہین اور باصلاحیت ہیں۔ بچوں کو تعلیم دینے کا طریقہ ہونا چاہئے ان کی شخصیت کو یہ بتا کر ابھارا اور اجاگر کیا جائے تو وہ کیا نہیں حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر وہ دل اور شوق سے اپنی صلاحیت استعمال کریں۔

کسی کی خودی اور خود اعتمادی اگر آپ بڑھانا چاہتے ہیں تو اس کو اس کے اندر پائی جانے والی قدرتی خوبیوں کا احساس دلائیں۔ اگر کسی میں بہت سی خامیاں اور کمزوریاں ہیں پھر بھی وہ وقتاً فوقتاً کچھ اچھا کام بھی کرتا ہوگا، اگر اس کو یہ بتایا جاتا رہے کہ اس نے ایک کام کو کیسے اچھا کیا، اس نے کیسے ایک نئی چیز سیکھ لی۔ اس نے کیسے کسی خاص موقع پر بہادری، طاقت اور ہمت دکھائی اس سے اس میں خود اعتمادی بڑھتی جائے گی اور اچھے کام کرنے کا شوق پیدا ہوگا۔ اس طرح انسان کسی کی تقدیر بدل سکتا ہے اور یہ ایک بہت بڑی نیکی ہے۔ آپ کو سکون قلب اور اطمینان نفس حاصل ہوگا جو انسان کے لئے بہت بڑی نعمت ہے جس کی اس کو اس دنیا اور اس کو چھوڑتے وقت بھی ضرورت ہے۔ بعض آیات کتاب کے پہلے صفحات میں نقل کی گئیں ہیں ان سے اس مذکورہ حقیقت کا پتہ چلتا ہے۔

www.kitabmart.in

دوستی

ا۔ سکون قلب اور خوشی کے لئے دوستی ضروری ہے:

(الف) اچھے دوست کی تلاش میں ہمیشہ رہیں اور ان کی تعداد بڑھاتے جائیں۔اس کے برعکس ایک بھی دشمن بہت ہے۔

(ب) ایک انسان بغیر دولت کے بھی زندہ رہ سکتا ہے لیکن ایک اچھے دوست کے بغیر نہیں، جس سے اپنے دل کی بات اور اپنے مسائل بتائے جو اس کو اچھی رائے دے۔

(ج) ایک انسان جو تن تنہا ہے اس کو سکون ذرا مشکل سے ملتا ہے۔

(د) ایک انسان کی دماغی صلاحیت اور قابلیت اپنے دوستوں سے جو اس کے ہم خیال ہوں بات چیت کرنے سے بڑھتی ہے۔ ہمارے خیالات بنتے ہیں یا درست کر دیئے جاتے ہیں جب ہم اپنے دوستوں سے تبادلۂ خیال کرتے ہیں، ذہانت اور عقل ہوسکتا ہے کہ منجمد ہوکر رہ جائے اور زندگی میں اگر پروگرام بنایا ہے تو صرف خیالی پلاؤ بن کر نہ رہ جائے اگر ہم دوستوں اور ہمدردوں سے تبادلۂ خیال نہ کریں اور اپنی زندگی تنہائی میں گذاریں۔

۲۔ ہمیں دوسروں کی ضرورت ہے، مگر اعتدال سے کام لینا چاہئے:

(الف) اپنے کو دوسروں کا بہت زیادہ محتاج نہ بنادیں۔اگر آپ اپنی ضروریات کا خود خیال نہیں کریں گے تو اور کون کرے گا۔مگر ساتھ ہی ساتھ اپنی صلاحیت اور حد بندی کا بھی خیال رکھیں۔کچھ حد تک ہم لوگ دوسروں کے محتاج ہیں۔کسی طرف بھی اگر آپ حد سے بڑھ جاتے ہیں

www.kitabmart.in

تو دماغی پریشانی کے شکار ہو سکتے ہیں اور اطمینان نفس آپ سے جاتا رہے گا۔ اسلام نے اعتدال کا حکم دیا ہے اس لئے آپ درمیانی راستہ اختیار کریں۔ آپ جو کچھ بھی خود سے کر سکتے ہیں، کریں مگر اتنا مغرور نہ ہو جائیں کہ ضرورت کے وقت بھی دوسروں سے مدد نہ مانگیں۔

(ب) اگر خوش قسمتی سے آپ کا کوئی دوست ہے تو اس کا خیال رکھیں کہ آپ اس کے لئے دردسر نہ بن جائیں۔ جیسے جب چاہا، ان سے ملنے چلے گئے باوجودیکہ وہ ہمیشہ آپ کا خوشی سے خیر مقدم کرتے ہیں حد سے زیادہ کوئی چیز بڑھ جاتی ہے تو فطرتاً انسان تنگ آجاتا ہے۔

۳۔ دوسروں سے آپ کے برتاؤ کا اثر آپ کے ساتھ برتاؤ پر پڑتا ہے۔

(الف) ایک بیوقوف دوست کو دشمن بنا دیتا ہے۔ اس کے برعکس ایک عاقل دشمن کو اپنے کردار سے دوست بنالیتا ہے۔

(ب) جیسے پانی میں چہرہ، چہرہ کا جواب دیتا ہے اسی طرح دل دل کو ویسے ہی جواب دیتا ہے۔

ہم سب کی خواہش ہوتی ہے کہ لوگ اچھی طرح سے اور دوستانہ طور پر ہم سے ملیں۔ دوسروں کا برتاؤ ہم لوگوں کے اختیار میں نہیں ہے، مگر ہم لوگوں کا اپنا برتاؤ ہم لوگوں کے اختیار میں ہے۔ اگر آپ دوسروں سے محبت، خوشی اور عزت کے ساتھ پیش آئیں گے تو دوسرے بھی اسی طرح سے آپ سے پیش آئیں گے مگر ہو سکتا ہے کبھی ایسا نہ ہو۔

(ج) دوسروں کے برتاؤ کے بارے میں شکایت کرنے سے بہتر ہے کہ آپ اپنا برتاؤ ان کے لئے اچھا رکھیں۔ اگر آپ کو ایسا کرنے میں مشکل بھی ہو تب بھی آپ اپنے دوستوں، پڑوسیوں اور رشتہ داروں سے محبت اور ہمدردی سے پیش آئیں۔ ایسا رویہ اختیار کرنے سے بہت سے ازدواجی لڑائی جھگڑے جو بے مطلب ہوتے ہیں وہ نہیں ہوں گے۔ اگر آپ کے شرکاء حیات کچھ الٹا سیدھا بول رہے ہیں اور غصہ سے بھرے ہوئے ہیں تو بھی آپ ان سے خوشی سے بولیں اور ان پر رحم اور ترس کھائیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ دماغی طور پر صحیح نہ ہوں تو آپ جس رویہ کی امید کر رہے ہیں

www.kitabmart.in

وہ نہ ملے تو اس سے مایوس ہونے کی ضرورت نہیں ہے، آپ اپنے انداز میں لچک پیدا کریں، اور کوشش کرتے رہیں۔

(د) اسلام کا قانون ہے کہ آپ ہر انسان کا امیر ہو یا غریب، چھوٹا ہو یا بڑا سلام سے استقبال کریں اور اگر انہوں نے سلام کیا ہے تو آپ ان کو بہتر طریقہ سے سلام کریں۔ ایسا ہر انسان کے ساتھ کرنے سے دوسروں کے دل میں آپ کے لئے عزت اور ہمدردی پیدا ہوگی۔

۴۔ دوسروں کا احترام اور عزت کریں:

(الف) جس سے بھی ملیں وہ امیر ہو یا غریب اس کی عزت اور احترام کریں۔

ایک دولتمند اور ایک غریب انسان میں فرق اتنا ہے کہ ایک کے پاس دولت ہے اور دوسرے کے پاس نہیں ہے مگر اللہ کی نگاہ میں دونوں ہی برابر ہیں۔ کیونکہ دونوں اس کے پیارے بندے ہیں۔ اگر کوئی کسی انسان کی عزت کرتا ہے تو اللہ کی عزت کرتا ہے اور اس کی خوشنودی حاصل کرتا ہے اور خود سکون قلب حاصل کرتا ہے۔

(ب) ایک منکسر المزاج انسان ہر شخص کے ساتھ آسانی سے رہ پاتا ہے۔ چونکہ وہ ایسا انسان ہے جو دوسروں کے ساتھ گھل مل جاتا ہے تو ایسے لوگوں کے ساتھ رہنے میں خوشی حاصل ہوتی ہے۔

ایک مغرور انسان چاہتا ہے کہ لوگ اس طرح سے پیش آئیں جیسے وہ چاہتا ہے۔ اس طرح کا طریقہ آزردگی پیدا کرتا ہے۔ خاص طور سے اگر دوسروں کو اس کا اندازہ ہو جائے کہ اس کی اس طرح کی مانگ میں من مانا فیصلہ ہے اور غیر مناسب ہے۔ ایک منکسر المزاج انسان اپنی عزت اور رتبہ بڑھانے کیلئے لوگوں کو اپنی انگلی پر نچاتا نہیں رہے گا اس کو دوسروں کا خیال رہتا ہے اس وجہ سے اس کا دوسروں کے ساتھ خوشی سے گذارا ہو جاتا ہے۔

(ج) اس دنیا میں ہر شخص اس کا منتظر رہتا ہے کہ لوگ اس کی قدردانی کریں اور اس سے محبت کریں۔ طلبا اپنے استاد سے توقع رکھتے ہیں کہ وہ دوستانہ طور پر ان سے پیش آئیں۔ بچوں کو اپنے

www.kitabmart.in

والدین سے ہمدردی اور پیار کی امید رہتی ہے۔

۵۔ دوسروں کو تکلیف پہنچانے سے بچیں:

(الف) اللہ ہمیں اس کی تعلیم اور حکم دیتا ہے کہ کافر کو بھی کسی طرح کا نقصان نہ پہنچاؤ۔ اللہ رب العالمین ہے اس کا منشا ہے کہ ہم پوری احتیاط سے کام لیں کہ ہم سے کسی کو ذرا بھی درد نہ پہنچے۔ یہ انسانیت کا تقاضا ہے۔ اگر اطمینان نفس چاہتے ہیں تو ہمیں چاہئے کہ دوسروں کا اطمینان نفس نہ ختم کریں۔ اگر آپ سکون قلب حاصل کرنا چاہتے ہیں تو مندرجہ ذیل نکات کا خیال رکھیں:-

۱۔ دوسروں کو ذلیل کرنے سے احتراز کریں۔

۲۔ ”دوسروں کی غیبت نہ کریں اور ان کی برائیوں کو نہ اپنالیں جب تک کہ ان کے کسی عمل اور اچھے کام کی وجہ سے ضرورت ہو۔“ (سورۂ حجرات آیت ۱۲)

۳۔ دوسروں سے جھوٹ نہ بولیں۔

۴۔ روپے پیسے کے معاملے میں دوسروں کو دھوکا دینے سے پرہیز کریں۔

۵۔ اپنے کردار یا الفاظ سے دوسروں کا دل دُکھانے سے پرہیز کریں۔

۶۔ دوسروں کو مالی نقصان پہنچانے سے پرہیز کریں۔

۷۔ آپ کو دوسروں کی دولت اسی طرح عزیز ہونی چاہئے جس طرح آپ کو اپنی دولت عزیز ہوتی ہے۔

(ب) جس انسان کو خدا پر یقین ہے، اسے دوسرے بھی محبت کی نگاہ سے دیکھیں گے۔ ان لوگوں کو معلوم ہے کہ یہ انسان ان کو کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچائے گا۔ چونکہ لوگوں کو اس کے اوپر اعتماد ہے وہ اس کو عزت کی نگاہ سے دیکھیں گے۔

(ج) اس کی احتیاط رکھیں کہ آپ فوراً دوسروں پر غصہ نہ ہو جائیں، اور سختی سے ان سے پیش نہ آئیں۔ جو لوگ ان باتوں کا خیال نہیں رکھتے ہیں وہ بہت دشمن پیدا کر لیتے ہیں۔

www.kitabmart.in

ہر شخص سے نرم اور خوشگوار لہجہ میں گفتگو کریں۔ جس نے اس طریقہ پر کمال حاصل کرلیا وہ ہر طرح کے لوگوں سے گذارا کرسکتا ہے۔ اگر کسی کی اصلاح کررہے ہیں تب نرمی سے بات کریں۔

دوسروں کی بھلائی کے لئے دعا کریں اگرچہ وہ اس سے آگاہ نہ ہوں کہ آپ ان کے لئے دعا کرتے ہیں۔

ہر انسان جس سے ہم ملتے ہیں کسی نہ کسی شکل میں ضرورت مند ہے۔ جس کے لئے ہم دعا کرسکتے ہیں۔ روحانی معاملہ میں کامیابی، مالی حالت میں بہتری اچھی صحت، اچھی ازدواجی زندگی، اچھی اولاد وغیرہ......، خاموشی سے ان لوگوں کے لئے دعا کریں جس سے آپ ملیں، خواہ اجنبی ہی کیوں نہ ہو۔ اس سے آپ کو سکون قلب حاصل ہوگا۔ آپ کو اس دعا سے خود کو بھی اتنا فائدہ پہنچے گا جتنا اس کے لئے آپ نے دعا کی ہے۔

۶۔ دوسروں کو سمجھیں:

(الف) دوسروں کے ساتھ نیکی کرنا عین عبادت ہے۔ جس کا قرآن میں کافی ذکر آیا ہے۔ جو نیکی کرنا چاہتا ہے اس کو دنیاوی زندگی کے بارے میں اچھی واقفیت ہونا چاہئے۔ آپ کو ہر انسان کو الگ الگ نگاہ سے دیکھنا چاہئے اور اس کی ذاتی ضروریات کو بھی سمجھنا چاہئے۔

(ب) ایک انسان جو لوگوں سے ملتا جلتا نہیں ہے تو اسے یہ نہیں معلوم ہوسکتا کہ وہ کیسے لوگوں کی مدد کرے۔ ایسے لوگوں کی ان لوگوں کے تفکرات، ضروریات اور خواہشات کی اس کو جانکاری نہیں ہے اگر وہ مدد بھی کرنا چاہتا ہے تو اسے یہ نہیں معلوم ہے کہ ان کے لئے کیا اچھا ہے۔ اگر وہ کسی کی خواہش کو پورا کرنا چاہتا ہے تو اپنی خواہش سے ملا دیتا ہے جس کی وجہ سے بات نہیں بنتی ہے۔ ایسے لوگوں کو نیکی کرنے میں دشواری یہ نہیں ہے کہ وہ لوگوں کی خدمت نہیں کرنا چاہتے ہیں بلکہ وہ

www.kitabmart.in

لوگوں کو صحیح طور سے سمجھ نہیں پاتے ہیں۔

۷۔ دل کی بات کہہ دینے سے قربت بڑھ جاتی ہے:

اس کے لئے تیار رہیں کہ دوسروں سے اپنے دل کی بات کہہ دیں۔ مگر یہ کام بہت احتیاط اور ہوشمندی سے کرنا چاہئے۔ ایسی بات نہ کہیں جو آپ کے خلاف استعمال کی جاسکتی ہو اور بعد میں آپ کو پچھتانا پڑے۔

جب آپ کسی سے اپنے دل کی بات کہتے ہیں تو ظاہر ہے کہ وہ اجنبی نہیں ہے اور آپ کو اس پر بھروسہ اور امید ہے کہ اس کو بھی آپ پر بھروسہ ہو جائے گا۔

جب آپ کو ایک ہمدرد، دوست مل جاتا ہے اور آپ کو بھروسہ ہو جاتا ہے تو آپ کو کچھ سکون قلب حاصل ہو جاتا ہے۔

www.kitabmart.in

فکرمندی

ا۔ فکرمندی سکون قلب اور اطمینان نفس کو برباد کر دیتی ہے:

(الف) فکرمندی انسان کی زندگی کو برباد کر دیتی ہے۔فکر سے بھری ہوئی زندگی تکلیف دہ وجود ہے۔اس سے قطع نظر کہ آپ کے پاس کتنی ہی دولت ہو وہ آپ کو نظر نہیں آئے گی اگر آپ کا دماغ تفکرات سے بھرا ہوا ہے اور ذہنی سکون نہیں ہے تو آپ دماغی مرض کے شکار ہو سکتے ہیں جسے پارنو آیا (Paranoaia) کہتے ہیں۔

آپ کسی سے نفرت کرنے لگتے ہیں کیونکہ آپ سوچتے ہیں وہ آپ کو مار ڈالنا چاہتا ہے۔ اگر آپ برابر متفکر ہیں تو آپ اپنی زندگی کو برباد کر رہے ہیں۔آپ کے لئے سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنے سوچنے کا انداز بدلیں جس سے آپ کو خوشی کے ساتھ ساتھ سکون قلب ملے گا۔

(ب) آپ کی صحت کے لئے زہر پی لینا دائمی فکرمند رہنے سے بہتر ہے۔

(ج) حقیقی آزادی ذہن اور دماغ کی آزادی ہے۔جس آدمی کا دماغ فکر سے آزاد ہے وہی صحیح معنی میں آزاد ہے۔

(د) وہ جو مستقبل کے بارے میں فکرمند رہتا ہے اس کو بھی سکون نہیں حاصل ہو سکتا۔ جب مستقبل حال ہو جاتا ہے تو آگے والے مستقبل کے بارے میں عین فکرمند ہو جاتا ہے۔ بہت سے ایسے لوگ ہیں جن کے گھر میں پیٹ بھرنے کو کھانا نہیں ہے، پھر بھی وہ بہت مطمئن رہتے ہیں۔ یہ خود انسان کی فکر ہے جو اس کی زندگی کو پریشان کن بنا دیتی ہے۔

www.kitabmart.in

بدنصیبی کا خوف خود بدنصیبی سے بدتر ہے۔ اگر دل میں خوف نہ ہو تو بہت سے تکلیف دہ حالات کی مصیبت اور تکلیف ہوتی ہے اس کو بہت حد تک کم کیا جا سکتا ہے۔

۲۔ فکرمندی وقت اور جسمانی طاقت کی بربادی ہے:

(الف) اس کے بارے میں فکر نہ کریں کہ کل کچھ خرابی یا نقصان نہ ہو جائے کوئی بھی نہیں جانتا ہے کہ کل کیا ہوگا! ممکن ہے کل آپ اس دنیا ہی میں نہ رہیں اور آپ اس کے بارے میں متفکر ہیں جو آپ کی نہیں ہے۔

(ب) جب ایک انسان اپنی مستقبل کی مادی ضروریات کی فکر کرتا ہے تو یہ سمجھتا ہے کہ مستقبل میں زندہ رہے گا۔ کس نے اس کو یہ ضمانت دی ہے کہ وہ اتنے دنوں تک زندہ رہے گا۔ جیسے آپ نے یہ سمجھ لیا ہے کہ آپ زندہ رہیں گے اسی طرح سے یہ بھی مان لیں کہ آپ کی ضروریات بھی پوری ہوں گی۔

(ج) جس انسان کو اس کا احساس ہو جائے کہ اس کا اس فانی دنیا میں کتنا مختصر قیام ہے تو وہ اپنا قیمتی وقت جو اس دنیا میں اس کو ملا ہے فکر اور تردد میں برباد نہیں کرے گا۔

جب بھی آپ متفکر ہوں تو خود سے پوچھیں کیا یہ عقلمندی کی بات ہے جو ہم کو تھوڑا سا وقت اس دنیا میں ملا ہے اس کو تخریبی خیالات سے یوں برباد کریں۔

(د) جب آپ تفکرات کا تجزیہ کریں گے تو آپ کو اس کا اندازہ ہو جائے گا کہ کل تفکرات بیکار تھے۔ فکر کی دو قسمیں ہوتی ہیں: (۱) ماضی کے بارے میں فکر مند ہونا۔ (۲) مستقبل کے بارے میں فکر مند ہونا۔

جہاں تک ماضی کا سوال ہے تو فکر اور تردد اس کو بدل نہیں سکتا۔ آپ اپنی تکلیف یا نقصان کو فکر کر کے اور بڑھا رہے ہیں اور اگر آپ مستقبل کے بارے میں متفکر ہیں تو جو کچھ آپ کر سکتے ہیں اپنے کو بچانے کے لئے کریں اور نقصان ہونے سے روکیں۔ اگر کچھ نہیں کر سکتے ہیں تو

www.kitabmart.in

آپ کتنا ہی فکر کریں اس سے کچھ فرق نہیں پڑے گا۔ اتنا ضرور ہوگا کہ آپ کا سکون ختم ہو جائے گا۔ نیند ختم ہو جائے گی، کھانا ختم ہو جائے گا اور آپ کی تندرستی ختم ہو جائے گی تو آپ کے لئے سب سے بہتر ہے کہ اللہ پر بھروسہ رکھیں اور فکر کرنا بند کر دیں۔

(ھ) فکر سے کچھ بھی حاصل نہیں ہوتا ہے۔

اگر آپ طبیعتاً فکر مند ہیں تو ایسا کریں کہ آپ گھڑی دیکھ کر تیس منٹ تک کسی ایسی چیز کے بارے میں فکر کریں جس کے بارے میں آپ فکر کرتے ہیں۔ مگر ایسی بات مضحکہ خیز معلوم ہوتی ہے اور واقعی ایسا ہے تو جب آپ گھنٹوں فکر کرتے رہتے ہیں تو یہ بھی اتنی ہی مضحکہ خیز بات ہے۔ اگر انسان کو اس بات کا احساس ہو جائے کہ فکر کرنا وقت کی بربادی ہے جو نہایت قیمتی چیز ہے تو وہ فکر مندی پر آسانی سے قابو پا سکتے ہیں۔

آپ اپنے سے پوچھیں کہ ہمیں ان تفکرات سے کیا حاصل ہوا اور دیانتداری سے اس کا جواب دیں۔ اگر پر سکون ہیں تو وہ کام بغیر دماغی دباؤ اور پریشانی کے آسانی سے کر سکتے ہیں۔

۳۔ فکر انسان کو صحیح اور صاف طور سے سوچنے نہیں دیتی:

(الف) جب انسان کو کسی بڑے مسئلہ کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو فکر اور تردد اس کو عملی طور پر سوچنے اور مسئلہ کا حل نکالنے میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے جتنا ہی آپ کو دماغی سکون ہوگا اتنا ہی آپ میں مسئلہ کا حل نکالنے کی صلاحیت ہوگی اور آپ مسئلے کو حل کرنے کا اچھے سے اچھا طریقہ نکال لیں گے۔

(ب) جب آپ فکر و تردد کا شکار ہوتے ہیں تو سارا ذہن آپ کا ان چیزوں پر جم کر رہ جاتا ہے جس کی آپ کو فکر مندی ہے اور آپ کا دماغ مسئلہ کے حل کے بارے میں نہیں سوچتا ہے۔

(ج) موت ہر ایک کے لئے لازمی ہے۔ اس کے بارے میں سوچ کر انسان کو مغموم اور متفکر نہ ہونا چاہئے۔ انسان بہت سی چیزوں کے بارے میں فکر کرتا ہے جس کا کوئی فائدہ نہیں ہے جب

www.kitabmart.in

آپ کا دماغ تفکرات سے آزاد رہے گا تو آپ اپنی زندگی کے مقاصد کے بارے میں سوچ سکتے ہیں اوراس کو حاصل کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

(د) فکر کرنے کے بجائے کوئی اچھا کام کریں اوراس بات پر آپ غور کریں کہ آپ کتنی ترقی کر رہے ہیں۔مثال کے طور پر پڑھانا، آپ کو پڑھانے سے کتنی تشفی اور کامیابی ملتی ہے، اس کا انحصاراس پر ہے کہ آپ دل اور لگن سے پڑھا رہے ہیں اور ہر سبق دینے سے پہلے آپ کتنی اور کیسی تیاری کر رہے ہیں۔اگر آپ اس کی فکر کرنے لگیں کہ آپ کتنا اچھا پڑھا سکیں گے تو آپ دماغی پریشانی کے شکار ہو جائیں گے اور آپ کی پڑھانے کی صلاحیت بھی کم ہو جائے گی۔

۴۔ فکرمندی ایک عادت ہے اوراس پر قابو پایا جاسکتا ہے:

بہت سے متردد لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ فکر کرنا ان کی فطرت میں ہے اوراس سے نجات پانا ناممکن ہے مگر فکر ایک لت ہے۔کچھ لوگوں میں اتنی کم سنی سے عادت پڑ جاتی ہے کہ وہ اس کو اپنی قدرتی فطرت میں شمار کر لیتے ہیں۔

لیکن ایک دائمی متفکر اگر چاہے تو اپنے کو اس کے چنگل سے چھڑا سکتا ہے۔کوئی بھی عادت بدلی جاسکتی ہے اگر سمجھ لیں کہ فکر کرنا ایک بری عادت ہے اور سنجیدگی سے اس کے بارے میں سوچیں گے تو آپ اس پر عبور حاصل کر سکتے ہیں۔

۵۔ احتیاط کریں، فکر نہ کریں:

کسی حقیقی خطرے سے معقول اور مناسب خوف رکھیں اور اپنے کو اس سے محفوظ رکھیں۔

جب آپ بے وجہ فکر کرنے سے بچنے کی کوشش کر رہے ہیں تو ساتھ ہی ساتھ اپنی صحت اور بہتری کا بھی خیال رکھیں اور خطرہ سے بچائیں۔فکر پر قابو پانے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ اپنے کو خطرہ میں ڈال دیں۔ بلکہ سکون اور ٹھنڈے دماغ سے دشواریوں کا سامنا کریں اور ان کو قبول کرنے کے لئے تیار رہیں جن کو آپ بدل نہیں سکتے ہیں۔

www.kitabmart.in

۶۔ آپ واضح کریں کہ آپ کا واقعی مسئلہ کیا ہے:

(الف) اکثر لوگ اس نتیجہ پر پہنچ جاتے ہیں کہ ان کو ایک مسئلہ درپیش ہے مگر حقیقت میں یہ کوئی ایسی پریشانی کی بات نہیں ہے۔ اس عادت پر قابو پانے کے لئے ایک عادت بنالیں کہ تمام باتوں پر گہری نظر ڈالیں۔ اگر ٹھیک سے تحقیق کریں گے تو معلوم ہوگا کہ آپ کے بہت سے تفکرات بے بنیاد تھے۔

(ب) جب آپ متفکر ہیں تو نشاندہی کریں کہ آپ کس چیز پر فکر مند ہیں۔ تب اس کے حل کے بارے میں سوچنا شروع کریں۔

(ج) کبھی کبھی ایک آدمی اپنی فکر کو کام نہیں کرنے کا ایک بہانہ بنا بیٹھتا ہے۔ وہ اپنی ناکامی کی پرفریب توجیہ کرتا ہے کہ ایسا کچھ خطرہ کی وجہ سے ہوا۔ صرف ظاہری طور پر کہتا ہے کہ وہ ایک کام اس لئے نہیں کر رہا ہے چونکہ اس میں خطرہ ہے۔ مگر اس کے نہ کرنے کی اصل وجہ کاہلی ہے۔ یہ اس کی کاہلی ہے جو اس کو خوف زدہ کر رہی ہے۔

۷۔ اپنے مسئلوں کا عملی حل تلاش کریں:

(الف) اکثر لوگ ایسی باتوں پر فکر کرتے ہیں جن کو حل کر سکتے ہیں بشرطیکہ ایسا کام کرنے کے لئے تیار ہوں جس کو وہ کرنا پسند نہیں کرتے ہیں۔

(ب) ایک آدمی اگر کوئی چیز کھو دیتا ہے اور اس پر پریشان ہوتا ہے تو وہ اپنے دوستوں اور رشتہ داروں سے کہتا ہے جس کی وجہ سے وہ لوگ بھی پریشان ہو جاتے ہیں۔ اگر ان لوگوں کے لئے کسی خاص وجہ سے جاننا ضروری ہے تو ٹھیک ہے ورنہ ان سے یہ بتا کر بے وجہ پریشاں اور حیران کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

دوسروں سے اپنی فکر اور پریشانی کو کہیں اگر وہ عقلمندی سے اس کا حل نکال سکتے ہیں تو ٹھیک، ورنہ بے ضرورت کسی کو اپنی فکر اور تکلیف سے پریشان نہ کریں۔

www.kitabmart.in

۸۔ جس چیز کے بارے میں آپ متفکر تھے، وہ بہتر ثابت ہوتی:

(الف) اگر آپ کچھ روپیہ حاصل کرنا چاہتے ہیں مگر اس طریقہ سے جس کو آپ نے اختیار کیا تھا اس طریقہ سے روپیہ نہیں ملتا ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت کیا ہے اللہ کوئی اور راستہ آپ کے لئے نکال دے گا۔

(ب) کچھ لوگ اپنے پیشہ یا کاروبار کے اتنے عادی ہوجاتے ہیں کہ وہ بہت زیادہ فکرمند ہونے لگتے ہیں کہ کہیں ان کی ملازمت یا کاروبار ختم نہ ہوجائے۔

(ج) جب آپ کسی ناخوشگوار حادثہ کے بارے میں فکرمند ہوجاتے ہیں تو آپ منفی خیالات پر غور کررہے ہوتے ہیں۔ ممکن ہے آپ کے ساتھ کچھ ایسا ہوا ہو۔

اتنا ذہن میں رکھنا چاہئے کہ ہم لوگ نئے حالات کے بہت جلد عادی ہوجاتے ہیں چاہے وہ مشکل ہی کیوں نہ ہوں۔

تجربہ فکر کے لئے تریاق ہے۔ ماضی میں جن چیزوں کی وجہ سے آپ متفکر تھے، ان کی ایک فہرست بنائیں۔ پھر آپ دیکھیں کہ جن چیزوں کو آپ خراب سمجھتے تھے وہ اچھی نکلیں۔ جب آپ کو اس کا احساس ہوجائے گا کہ آپ کی کتنی پریشانیاں بے مطلب تھیں تب آپ بہت سی بے مطلب پریشانیوں سے نجات پاجائیں گے۔

(د) بہت سے آفات اور مصیبتوں کے بارے میں لوگ پریشان ہوتے ہیں اور وہ مصیبت نہیں ہوتی ہیں۔ اگر آپ ہمیشہ آفات اور حادثات کی فکر کرتے رہتے ہیں مگر ویسے آپ کی زندگی بالکل آرام کی ہے پھر بھی آپ ایک تکلیف دہ زندگی بسر کررہے ہیں۔ ایسی پریشانی خود پیدا کردہ ہے اور بیکار ہے۔ جب کبھی کسی خطرہ یا حادثہ کا خیال آپ کے دماغ میں آئے تو آپ اپنے تئیں پوچھیں ''ہم کیسے جانتے ہیں کہ ایسا ہی ہوگا؟''

(ہ) اپنی بدنصیبی پر فکر نہ کریں جس کو آپ سمجھتے ہیں کہ ایسا ممکن ہے کہ ہوجائے۔ اللہ جو بھی

چیز کے اگر انسان وقار کی خواہش نہ کرے تو اس میں قناعت ہوگی اور اس کے پاس کھانا کپڑا اور مکان جو بھی ہے اس سے خوش رہے گا۔ اور اللہ کا شکر کرے گا۔ ایک انسان کو سب سے زیادہ دولت کی ضرورت رتبہ حاصل کرنے کے لئے ہوتی ہے۔ چونکہ وہ دوسروں سے اپنی عزت کرانا چاہتا ہے اس لئے وہ قیمتی کپڑا، قیمتی موٹر کار اور قیمتی مکان کی ضرورت سمجھتا ہے۔ مگر ایک انسان جس کو ایسی ہوس نہیں ہوتی وہ اپنی ضرورت کے مطابق سامان رکھتا ہے اور اس طرح وہ خود کو بہت سی پریشانیوں اور تکلیفوں سے بچالیتا ہے۔

(ج) اس تمنا کے بغیر کہ لوگ ہمارے کسی اچھا کام کرنے کی تعریف کریں اسی صورت میں ممکن ہے جب آپ اپنے میں یہ صلاحیت پیدا کرلیں کہ آپ تعریف کا اور بے عزتی کا اثر نہ لیں۔

(د) عزت کا متلاشی صداقت کا متلاشی نہیں ہوسکتا

ہر آدمی سے تعریف کرانے کے لئے ایک انسان کو اپنے خیالات کو اپنی زبان کو جس آدمی سے گفتگو کر رہا ہے اس کے مطابق کرنا پڑتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ لوگوں کو اس کے قول پر اعتبار نہ ہوگا اور وہ ذلیل ہوکر رہ جائے گا۔ اگر ایک انسان وہ کہتا ہے اور وہ وہی کرتا ہے جو اس کا اصول ہے بغیر اس کا خیال کئے ہوئے کہ لوگ اس کے بارے میں کیا سوچتے ہیں تو دوسروں کی نگاہ میں اس کی عزت ہوتی ہے۔

(ہ) ایک انسان کی خوبصورتی کا معیار مستحکم ہوتا ہے۔

اگر ایک انسان جو بھی اس کے پاس ہے جیسے پوشاک، فرنیچر موٹر کار وغیرہ وغیرہ بدلتا رہتا ہے تو یہ اس کی بہت بڑی علامت ہے کہ دوسروں سے اپنی عزت کرانا چاہتا ہے۔

(و) کسی عاقل کا قول ہے کہ بہت لوگ اس لئے مایوس نہیں رہتے کہ وہ عقلمند نہیں ہیں۔ وہ اس لئے مغموم رہتے ہیں کہ لوگ ان کو عقلمند نہیں سمجھتے۔

عزت کا متلاشی اپنی صلاحیت اور عقل بڑھانے کے لئے نہیں پڑھتا ہے بلکہ اس

کا مقصد صرف یہ ہے کہ وہ لوگوں کو دکھائے کہ وہ کتنا عقلمند ہے اور یہ ایک بیوقوف کی پہچان ہے۔

(ز) ایک عزت کے متلاشی کی نگاہ صرف اپنے اوپر ہوتی ہے۔

اگر وہ کسی شادی یا جنازہ میں شرکت کے لئے جاتا ہے بجائے اس کے وہ نوشہ یا میت کے بارے میں سوچے تو اس کی پوری توجہ اپنی ذات کی طرف رہتی ہے کہ جو لوگ وہاں ہیں اس کی عزت کر رہے ہیں یا نہیں۔

۱۱۔ جو انسان عزت کا طالب نہیں ہوتا اس کو زیادہ عزت ملتی ہے:

(الف) لوگ ایک منکسر المزاج انسان کی عزت کرنا چاہتے ہیں اور اس کی غلطیوں کو نظر انداز کردیتے ہیں۔

(ب) یہ ایک بہت ہی زریں قول ہے کہ اگر کوئی عزت کے پیچھے بھاگتا ہے تو عزت اس سے بھاگتی ہے۔ اور جو عزت سے بھاگتا ہے تو عزت اس کا پیچھا کرتی ہے۔

(ج) عزت کا متلاشی انسان اپنے کو بہتر بنانے کے لئے کوشاں نہیں رہتا۔ اس کی صرف ایک تمنا ہے کہ لوگ اس کی عزت کریں۔ اس لئے اپنی کوتاہیوں کو وہ نظر انداز کر بیٹھتا ہے، اگر اس کو معلوم ہو کہ لوگ اس کی خامیوں کو نہیں دیکھ رہے ہیں۔ دوسری طرف ایک آدمی جو اپنی عزت کا خیال نہیں کرتا وہ سچائی پر نگاہ رکھتا ہے۔ اس کا ایک مقصد ہوتا ہے کہ وہ صحیح کام کرے اور ہر طرح کا ایثار کرنے کے لئے تیار رہے مگر اپنے اصول پر گامزن رہتا ہے۔ ایسے انسان کو ایک نہ ایک دن عزت ضرور ملتی ہے چونکہ وہ ہمیشہ خود کو بہتر بنانے کی کوشش کرتا رہتا ہے۔

۱۲۔ جدوجہد کرنے کی منزل مقصود:

آپ کو اس مقصد کے لئے کوشش کرنی چاہئے کہ آپ کی نگاہ میں کوئی تعریف کرے یا شکایت دونوں میں کوئی فرق نہ معلوم ہو۔

یہ ایسا بلند اور شریفانہ مثالی تصور ہے کہ اکثر لوگ سوچیں گے کہ یہ ناممکن ہے، مگر جتنا ہی

www.kitabmart.in

www.kitabmart.in

کرتا ہے وہ اپنے بندہ کی بہتری کے لئے کرتا ہے۔

۹۔اگر آپ موجودہ حالات کا سامنا کر سکتے ہیں تو مستقبل کے لئے متفکر نہ ہوں:

اگر ایک انسان ہر مشکل کو برداشت کر سکتا ہے تو وہ فکر سے پاک رہے گا۔

ہم لوگ اس وقت فکر کرتے ہیں جب ہم یہ سوچ لیتے ہیں کہ ہم سے جو کچھ بھی ہوگا وہ برداشت نہیں کر سکتے ہیں۔ جب آپ میں یہ صلاحیت پیدا ہو جائے گی کہ جو بھی ہو آپ اس کا سامنا کر لیں گے تو آپ کبھی فکر مند نہ ہوں گے۔

۱۰۔روحانی نشوونما کی طرف توجہ دنیاوی فکر و تردد سے نجات دلاتی ہے:

(الف) اگر آپ اس کی فکر کرتے ہیں کہ آپ قرآن بھول رہے ہیں تو اس سے آپ کی خواہش ہوگی کہ آپ پھر تلاوت کریں۔ مادی چیزوں کے بارے میں فکر کرنا غلط ہے۔

(ب) خدا نے اس کی فکر کے لئے ہم نے تیری عبادت میں کتنی کمی کی ہے اس نے ہمارے کل تفکرات کو ختم کر دیا ہے۔

(ج) ہر انسان کو کسی نہ کسی چیز کی فکر ہوتی رہتی ہے۔ وہ لوگ خوش قسمت ہیں جو دوسروں کے لئے فکر مند رہتے ہیں۔ چونکہ وہ اپنے بارے میں فکر مند نہیں ہوتے۔

بے غرضی اور ایثار کی فکر مندی دوسروں کی بہبودی کے بارے میں کچھ تکلیف تو دے سکتی ہے مگر یہ آپ کی اپنی زندگی کی خوبیوں کو ختم نہیں کر سکتی ہے جیسا کہ آپ کی اپنی ذاتی فکر کر سکتی ہے۔

۱۱۔فکر مندی اس بات کا ثبوت ہے کہ آپ کو خدا پر یقین اور بھروسہ نہیں ہے:

(الف) خدا پر یقین نہ ہونا فکر مندی کی سب سے بڑی وجہ ہے۔

(ب) آج کے دور میں سب کو عام طور سے ذہنی بیماری اور ذہنی پریشانی ہے۔ ذہنی پریشانی وہیں پھولتی اور پھلتی ہے جہاں ایمان کی کمی ہے۔ اللہ پر یقین ذہنی پریشانی کو کم کرتا ہے۔ ایک باایمان انسان کا اعتقاد ہے کہ اللہ ہمیں نجات دے گا۔ ہمیں اللہ پر بھروسہ کرنا چاہئے نہ کہ صرف

ایک انسان اس پر غور کرے گا وہ اس نتیجہ پر پہنچے گا کہ عملی طور پر تعریف اور توہین میں کوئی فرق نہیں ہے۔ ہر انسان میں باطنی طور پر خوبیاں موجود ہیں قطع نظر اس کے کہ لوگ اس کے بارے میں کیا کہتے ہیں، اس پر تعریف اور توہین کا کم اثر پڑتا ہے۔

(ب) کچھ لوگ عزت افزائی سے کنارہ کشی اختیار کرتے ہیں۔ اور ان کو اس طرح اعزاز دیا جاتا ہے تو اس سے بھاگتے ہیں۔ اس سے بھی اونچی منزل یہ ہے کہ انسان اس کی پرواہ ہی نہ کرے۔ اس کا احساس کرتے ہوئے کہ کسی طرح کے اعزاز میں کوئی قدر و قیمت نہیں ہے ایسے لوگوں کو نہ اس کی کچھ پرواہ ہوتی ہے کہ لوگ ان کی تعریف کر رہے ہیں یا تضحیک کر رہے ہیں بلکہ ایسے لوگ جب کوئی ان کو بے عزت کرتا ہے تو خوش ہوتے ہیں۔ چونکہ ایسا کر کے وہ خود کو ثابت کرتے ہیں کہ وہ اس بات سے آزردہ ہیں کہ وہ لوگوں کی تعریف پر رقص کرنا رہے۔ جب وہ کوئی کام کرتا ہے تو اس کی پرواہ نہیں کرتا ہے کہ لوگ اس کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔ لوگ اس کے کام کو پسند کریں یا نہ کریں اس کی اس کو پرواہ نہیں ہوتی۔ وہ صرف اپنے تئیں پوچھتا ہے کہ جو وہ کر رہا ہے صحیح ہے یا نہیں۔

جب ایک انسان اس منزل پر پہنچ جاتا ہے تو وہ کام کرنے سے نہیں رکتا ہے صرف اس ڈر سے کہ لوگ اس کے اس کام کو پسند نہیں کریں گے یا اس کو بے عزت کریں گے۔ اس مرتبہ پر پہنچنا مشکل تو ہے مگر ناممکن نہیں ہے۔

(ج) عقلمندوں کے خیالات پر جب تنقید کی جاتی ہے تو وہ خوش ہوتے ہیں بہ نسبت اس کے جب ان کے خیالات کو مان لیا جاتا ہے۔

ایک انسان جو اپنی تعریف چاہتا ہے اگر اس کے خیال یا کام پر نکتہ چینی کی جاتی ہے تو وہ غصہ میں آجاتا ہے اور اپنا دماغی توازن کھو بیٹھتا ہے۔ لیکن ایک عقلمند انسان کو چونکہ حق کی تلاش ہے اس لئے اگر کوئی اس کے خیال پر اعتراض کرتا ہے تو اسے خوشی ہوتی ہے چونکہ اس کو اپنی غلطیوں کو

صحیح کرنے کا موقع ملتا ہے۔

۱۳۔ عزت جوئی پر قابو پانا:

(الف) کوئی اچھا کام شروع کرنے سے پہلے اس پر غور کر لے کہ لوگوں کے کام کی تعریف میں کتنا فریب اور دھوکہ ہے۔ جب آپ ایک بار اس پر غور کر لیں گے تو پھر آپ لوگوں کی تعریف کی ضرورت محسوس نہیں کریں گے اس کام کے لئے جس کو آپ کرنے جا رہے ہیں۔

(ب) کچھ لوگوں کو یہ غلط فہمی رہتی ہے کہ ان میں یہ عادت اوروں سے تعریف کرانے کی ہے وہ اس پر قابو نہیں پا سکتے ہیں۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ تعریف کی ضرورت انسان کی اپنی مانگ پر مبنی ہے۔

اگر آپ کی کوئی تعریف آپ کے کسی کام پر کرتا ہے مگر وہ خوبی آپ میں نہیں ہے تو اچھے لہجہ میں اس کو صحیح کرنے کی کوشش کریں۔

(ج) اپنے ذہن میں آپ بار بار کہتے رہیں کہ ہمیں دوسروں کی تعریف کی ضرورت نہیں ہے۔ یا دوسرے ہمارے بارے میں کیا سوچتے ہیں اس سے ہم پر کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔ اس پر توجہ دیتے رہیں تاوقتیکہ یہ سوچ آپ کی زندگی کا اصول بن جائے۔

۱۴۔ ناپسندیدگی کے خوف کو دور کرنا:

انسان اس قدر مختلف ہے کہ کسی کے لئے بھی یہ ناممکن ہے کہ ہر شخص اس کو پسند کرے اور اس کی تعریف کرے۔

اس وجہ سے اگر کوئی ناپسندیدگی سے ڈرتا ہے تو لازمی ہے کہ وہ ذہنی طور پر پریشان رہے گا۔ اگر آپ اس طرح کے خوف پر قابو پا لیں تو بہت بے مطلب اور بے معنی درد اور تکلیف سے بچ سکتے ہیں۔

ہر جگہ کچھ ایسے انسان ہوتے ہیں جو دوسروں کی باتوں یا عمل پر تنقید اور اعتراض کرتے رہتے ہیں۔ قطع نظر اس کے کہ وہ انسان جس پر تنقید کی جا رہی ہے کتنا ہی بلند مرتبہ انسان ہو۔

www.kitabmart.in

www.kitabmart.in

ڈرنا چاہیئے۔

(ج) اگر انسان کو اس کا پورا ایمان ہو جائے کہ اللہ جو بھی کرتا ہے وہ اپنے بندے کی بہتری کے لئے کرتا ہے تو انسان کبھی بھی فکر و تردد کا شکار نہیں ہوگا۔

۱۲۔ اللہ پر بھروسہ سکون اور اطمینان پیدا کرتا ہے:

(الف) ایک انسان جس کو اللہ پر مکمل یقین ہے باہری چیز سے نہیں ڈرتا ہے چونکہ جانتا ہے کہ سوائے خدا کے ہر چیز فانی ہے۔ اگر ڈرتا ہے تو صرف خدا کی ذات سے جس سے ڈرا جائے۔

(ب) اللہ انسان کے دماغ سے خوف اور فکر، اور غم جو اس کے دل میں پیدا ہوتے رہتے ہیں ان کو ختم کر دیتا ہے۔

قرآن کی آیت: {وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ}

ایک انسان جس کو اللہ پر بھروسہ ہے اس کا اعتقاد ہے کہ حادثات بلا وجہ نہیں ہوتے ہیں وہ جانتا ہے کہ جو بھی اس کے ساتھ ہوتا ہے اس کی کوئی مصلحت ہے۔ اللہ پر بھروسہ کا مطلب ہے کہ جو کچھ بھی ہوتا ہے ہم لوگوں کی بہتری کے لئے ہوتا ہے۔ صرف زبانی طور پر اللہ پر بھروسہ کا دعویٰ نہیں کرنا چاہیئے۔ بلکہ اس کو دل سے ماننا چاہیئے تا کہ اس کا اس کے ذہن اور جذبات پر اثر پڑے۔

۱۳۔ آپ غور کریں کہ آپ کس درجہ تک اللہ پر بھروسہ کرتے ہیں:

(الف) خطرہ کا مقصد یہ ہے کہ وہ ہمیں کو اللہ سے قریب کر دیتا ہے۔ جو لوگ کسی حادثہ کو اپنے ایمان کو بڑھانے کا ذریعہ بتاتے ہیں وہ اللہ سے قریب ہو جاتے ہیں۔ جو ایسا نہیں کرتے ہیں وہ اللہ سے دور ہو جاتے ہیں۔

(ب) جب کوئی بڑا کام شروع کریں تو اس کو پوری احتیاط سے شروع کریں آپ اپنی صلاحیت کا مکمل طور سے ایمانداری سے اندازہ لگالیں۔

www.kitabmart.in

۱۴۔ فکر اور تردد کو کم کرنے کے کچھ طریقے:

(الف) فکر وتردد کو کم کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ جب آپ کو کسی بات کی فکر رہتی ہے تو آپ کچھ اچھی باتوں کو سوچنا شروع کر دیں جیسے اپنی زندگی کے کچھ خوشگوار واقعات۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے کسی ہمدرد سمجھدار دوست یا عزیز سے اس پر تبادلۂ خیال کریں۔ اس طرح سے آپ کے دل کی بھڑاس نکل جائے گی اور آپ دماغی طور پر اپنے کو بہتر محسوس کریں گے۔ اگر کوئی صرف ہمدردی سے آپ کی تمام باتوں کو سن لے مگر کوئی مشورہ نہ دے تب بھی آپ کو فائدہ ہوگا۔

(ب) اپنے ذہن کو ذکر الٰہی میں مشغول رکھیں جیسا کہ اللہ نے قرآن میں ہدایت کی ہے:

{اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

(ج) اپنے ذہن کو اچھے اور مثبت خیالات سے پر رکھیں۔

امید اچھی خیال اچھا رکھو اکبر اللہ پر بھروسہ رکھو

اوپر والا شعر پڑھتے رہیں اوپر والی آیت کا ورد کرتے رہیں۔

(ج) اگر کوئی بہت زیادہ فکر مندی اور ذہنی پریشانی کا شکار ہے تو اس کو ماہر نفسیات کی طرف رجوع کرنا چاہیئے۔ ممکن ہے کسی بیماری کی وجہ سے ایسا ہو۔

(د) کچھ حالات میں انسان کا متفکر ہونا فطری بات ہے۔ اگر آپ کو یہ معلوم ہے کہ اس حالت میں دوسرے لوگ بھی متفکر ہو جاتے ہیں جس سے آپ کی پریشانی میں کمی ہو جائے گی۔

(ہ) کبھی آپ وہم اور اندیشہ کے بھی ذہنی طور پر شکار ہو جاتے ہیں اور کچھ تفکرات آپ کے ذہن میں جم کر رہ جاتے ہیں۔ آپ چاہتے ہیں کہ آپ اپنے مسئلہ کو حل کرنے کے لئے وقت نکالیں۔ مگر سارے دن فکر نہیں کرنا چاہتے اس کے لئے ایک ترکیب یہ ہے کہ آپ ایک وقت مقرر کر لیں جب آپ ان مسئلوں پر غور وفکر کریں گے۔ اگر کسی اور وقت وہ فکر آپ کے دماغ میں آجاتی

www.kitabmart.in

ہے تو اپنے تئیں کہیں کہ فکر کرنے کا وقت ہم نے مقرر کیا ہے ابھی نہیں آیا ہے، یہ بہت کارآمد ترکیب ہے جس سے آپ فکر کو اپنے دماغ سے الگ کر سکتے ہیں اور اس سے آپ میں خود اعتمادی بھی پیدا ہو جائے گی کہ آپ میں اپنے دماغ پر قابو حاصل کرنے کی صلاحیت ہے۔

www.kitabmart.in

غم

۱۔ علم نفسیات کے مطابق غم تین طرح کے ہوتے ہیں

(الف) ایک غم جس کا قریب قریب ہر شخص اپنی زندگی میں کبھی نہ کبھی شکار ہوتا ہے۔ اگر کوئی چیز کھوگئی، آپ کی ملازمت ختم ہوگئی، امتحان میں فیل ہوگئے، آپ کا کوئی عزیز یا جگری دوست اس فانی دنیا سے چل بسا ایسی تمام باتوں سے آپ قدرتی طور پر مغموم ہوجاتے ہیں۔ یہ ردعمل ہے اس کا جو حادثہ آپ کے ساتھ ہوا۔

اس کو انگریزی میں ری ایکٹوڈ پریشن (Reactive Depression) کہتے ہیں اس پر زیادہ تر لوگ قابو پا جاتے ہیں۔ اکثر یہ سطحی دماغی زخم خود بخود مندمل ہوجاتا ہے۔ مگر کچھ لوگ اس سے نجات نہیں پاتے ہیں بلکہ غم کی شدت بڑھتی ہی جاتی ہے اور مستقل نفسیاتی مرض کا رنگ اختیار کرلیتی ہے۔ جسے اندوجینسن ڈپریشن (Endogenous Depression) کہتے ہیں۔ اس کا نتیجہ آئندہ ذکر کیا جائے گا۔

(ب) انڈوجینس ڈپریشن نفسیاتی امراض میں بہت عام مرض ہے۔ اس کی نشانیاں یہ ہیں:

(۱) مریض کے سر پر غم کا سیاہ بادل ہر وقت چھایا رہتا ہے اور اس میں کبھی بھی خوشی کی بجلی نہیں چمکتی۔

(۲) مریض اپنے سے ہر طور پر مایوس ہوجاتا ہے۔ اپنے کو کسی قابل نہیں سمجھتا ہے۔ گھر میں کوئی خرابی ہوتی ہے تو اپنے کو اس کا ذمہ دار ٹھہراتا ہے، اس کی شدت اتنی بڑھتی جاتی

www.kitabmart.in

ہے کہ بستی یا ملک میں کوئی بری بات ہوتی ہے تو وہ اپنے کو اس کا ذمہ دار سمجھتا ہے اور آخر میں اس نتیجہ پر پہنچتا ہے کہ اگر ہم اپنے کو ختم کرلیں تو یہ ساری مصیبتیں ختم ہوجائیں گی اور وہ خودکشی کرلیتا ہے۔

ایسے مریض کی بھوک ختم ہوجاتی ہے کچھ مریض زیادہ بھی کھانے لگتے ہیں، کچھ کی نیند ختم ہوجاتی ہے جو اکثر یہ اس مرض کی پہلی علامت ہوتی ہے۔

(ج) تیسری قسم اتنی عام نہیں ہے۔ جسے نیوروٹک ڈپریشن (Neurotic Depression) کہتے ہیں۔ یہ اکثر عورتوں میں ہوتی ہے جس سے وہ بہت چڑچڑی ہوجاتی ہیں۔ ان کو اچھی بات بھی بری لگتی ہے، وہ سمجھتی ہیں کہ وہ سخت بیمار ہیں اور مختلف قسم کی تکلیف کی شکایت کرتی رہتی ہیں۔

۲۔ غم سے انسان کو بہت نقصان پہنچ سکتا ہے:

(الف) انسان اگر مغموم ہے تو بہت سی غلطیاں کرسکتا ہے۔ غم انسان کو کاہل بنا سکتا ہے جس کی وجہ سے وہ نہ دین کا کام کرتا ہے اور نہ دنیا کا۔ اگر لوگ اس لئے مغموم ہوتے ہیں کہ ان کے پاس دولت نہیں ہے یا کوئی مصیبت آجاتی ہے اس کی وجہ سے مغموم ہیں۔ جب انسان مغموم ہوتا ہے تو وہ اللہ کی دی ہوئی نعمتوں سے لطف اندوز نہیں ہو پاتا ہے۔

(ب) جہاں تک ممکن ہوسکے انسان کو اس بات پر قابو رکھنا چاہیئے۔ خاص کر جب کوئی چیز ہاتھ سے جاتی رہے تو غم نہ کرنا چاہیئے۔ جیسے اللہ نے اپنی کتاب میں فرمایا ہے کہ جب کوئی چیز تمہاری کھوجائے تو اس پر غم نہ کرو۔

{إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلْوُونَ عَلَىٰ أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُخْرَاكُمْ فَأَثَابَكُمْ غَمًّا بِغَمٍّ لِكَيْلَا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ }

اگر آپ مغموم ہوتے ہیں تو آپ بہت سی غلطیوں کے مرتکب ہوجاتے ہیں پھر اپنے کئے ہوئے پر افسوس کریں گے۔

www.kitabmart.in

(ج) جب ایک انسان مغموم ہے تو اس کو کوئی اچھا کام کرنے کا دل نہیں چاہتا ہے، اگر کچھ کرتا بھی ہے تو اس میں جوش و خروش نہیں ہوتا۔ ہوسکتا ہے کہ کوئی غریب اور اس کے نتائج کی وجہ سے مغموم ہو۔ اگر ایسے انسان کو اللہ پر بھروسہ ہے تو وہ حالات کو دیکھ کر مغموم نہیں ہوگا۔

(د) یہ وہ نفسیاتی مرض ہے جسے چھوت کی بیماری کہا جاسکتا ہے، اس کا اثر آس پاس کے لوگوں پر بھی پڑتا ہے بلکہ پودوں پر بھی، اگر ایک پودا کسی ڈپریشن کے مریض کے کمرہ میں رکھ دیا جائے اور اس کی پوری دیکھ بھال کی جائے تب بھی پودا مرجھا جاتا ہے۔

۳۔ ری ایکٹوڈ پیریشن پر قابو پانے کی کوشش کرنی چاہیئے:

(الف) اگر کسی انسان کی طبیعت مغموم ہے تو وہ کوئی بھی غلطی کرسکتا ہے اور کوئی بھی غلط بات سوچ سکتا ہے۔

(ب) اگر ایک انسان غم میں مبتلا ہے تو اسے چاہیئے کہ اور کوئی بھی اس سے نجات پانے کی ترکیب کرے۔

(ج) غم اکثر اپنے بارے میں بہت زیادہ سوچنے سے بھی ہوسکتا ہے۔ اکثر لوگ یہ سوچنے لگتے ہیں کہ جو ہمارے پاس ہے وہ کم ہے اس سے زیادہ ہونا چاہیئے۔ یا یہ سوچتے ہیں کہ ان کو بہت سی چیزیں نصیب نہیں ہیں۔

(د) اگر آپ انکساری بھی کریں تو خوشی سے، غم سے نہ کریں۔

(ہ) اگر موت کا بھی خیال آئے تو انسان کو مغموم نہیں ہونا چاہیئے۔ یہ بھی ایک نعمت ہے۔ موت کے وقت اللہ مرنے والے کے قریب ہوتا ہے۔ وہ صرف جگہ بدل رہا ہے۔ ہمیں کبھی یہ نہیں بھولنا چاہیئے کہ یہ دنیا فانی ہے اور جس نے حیات کا مزہ چکھا ہے اس کو موت کا بھی مزہ چکھنا ہے۔

{كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ، كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ}

اس لئے ہمیں اس دنیا میں جو بھی وقت ملا ہے اس کو خوشی سے گذارنے کی کوشش کریں

www.kitabmart.in

اور یہ بات ذہن میں رہے کہ خوشی کا مطلب غیر شرعی حرکت کرنا نہیں ہے۔

۴۔ مناسبت کے لحاظ سے مغموم ہونا چاہئے:

جیسے کوئی عزیز یا دوست مر جائے تو رو کر دل کو ہلکا کر لیں۔ آنسو کو روکنے کی کوشش نہ کریں۔ اس سے جسمانی تکلیف ہو سکتی ہے۔

ہماری ایک مریضہ تھیں۔ ان کے دونوں گھٹنوں میں گٹھیا کی بیماری تھی۔ ان کا اکوپینکچر سے علاج کر رہے تھے۔ ایک روز ہم جب سوئیاں لگا کر کمرہ سے باہر آ گئے تو تھوڑی دیر میں سسکنے کی آواز آئی۔ ہم سمجھے کہ کوئی سوئی غلط لگ گئی ہے جس سے درد ہو رہا ہے۔ ہم ان کے پاس گئے اور دریافت کیا کہ کون سی سوئی سے درد ہو رہا ہے۔ انہوں نے کہا نہیں، ڈاکٹر درد نہیں ہے۔

جب ہم نے سوئیوں کو نکال لیا اور وہ کمرہ سے باہر آ کر کرسی پر بیٹھ گئیں مگر ابھی ان کی آنکھوں سے آنسو جاری تھے۔ ہم نے پوچھا کہ آپ کیوں رو رہی ہیں؟

انہوں نے بتایا کہ ان کے شوہر چار سال پہلے فوت ہو گئے تھے۔ ان کے مرنے پر انہوں نے اپنے دل پر پورا قابو رکھا اور ایک قطرہ بھی آنسو نہیں گرنے دیا اور کفن و دفن کا انتظام کیا اور آج پہلا دن ہے جب آپ سوئی لگا کر کمرہ سے باہر آئے تو ہماری نگاہ کے سامنے ساری ازدواجی زندگی کے اچھے دن نظر آنے لگے اور اپنے شوہر کو اپنے سامنے کھڑا دیکھا۔ اس وقت ہم بے ساختہ رو پڑے اور اپنے اوپر قابو نہ پا سکے۔ اس کے بعد سے وہ جب بھی علاج کے لئے آئیں تو ہم ان سے کچھ اپنا اور اپنے شوہر کے اچھے دنوں کا حال سنانے کے لئے کہتے۔ وہ اپنے شوہر کے ساتھ کہاں کہاں چھٹی منانے گئیں تھیں اس کو سناتیں اور ساتھ ہی رو پڑتیں۔

یہ ایک طرح کا نفسیاتی علاج ہو گیا اور ان کے گھٹنوں میں جو سوجن تھی بالکل ختم ہو گئی اور درد بالکل جاتا رہا۔

یہ بیماری ان کو اس لئے ہوئی کہ انہوں نے قدرتی نظام کے خلاف اپنے جذبات کو دبا دیا

www.kitabmart.in

تھا۔ مگر یہ کہیں اور ابھر گیا۔

۵۔ غم خیالات اور نظریئے پر مبنی ہوتا ہے

(الف) آپ مغموم رہتے ہیں اگر آپ زندگی کے صرف منفی حالات پر نگاہ رکھتے ہیں تو یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کیسی سوچ رکھتے ہیں۔ آپ اپنے کو مغموم رکھنے کے بجائے ایسی باتوں کو سوچیں جن سے آپ کو خوشی حاصل ہو۔ تصور کریں کہ آپ کے پاس دو ٹیپ ہیں۔ ایک آپ کو خوش کر دیتا ہے اور دوسرا آپ کو مغموم کر دیتا ہے۔ جو بیوقوف ہوگا اس ٹیپ کو سنے گا جو مغموم کر دیتا ہے۔ آپ کا دماغ ہر وقت ٹیپ ریکارڈر چلا رہا ہے۔ یہ آپ کی مرضی پر ہے کہ آپ کس طرح کی بات کا خیال کریں وہ جو آپ کو خوشی پہنچائے یا وہ جو آپ کو رنج پہنچائے۔ ہمیشہ مثبت باتوں کو دماغ میں لائیں تو آپ خوشی کی زندگی بسر کریں گے۔

(ب) صرف حادثات آپ کو مغموم نہیں بنا سکتے۔ بلکہ یہ ان حادثات کے سلسلہ میں آپ کا انداز فکر ہے جو آپ کو رنجیدہ کرتا یا خوشی دیتا ہے۔ غم کے خیالات پر قابو پانے کیلئے سوچیں کہ آپ اپنے تئیں کس حادثہ کے بارے میں کیا کہہ رہے ہیں یا پوری زندگی پر اس کے بعد منفی خیالات کو مثبت خیالات کی طرف موڑ دیں۔ ایسا کرنے سے آپ کا خیال بھی مثبت ہوتا جائے گا۔

(ج) غم کی اصل وجہ یہ ہے کہ آپ اپنے سے کہتے ہیں کہ کچھ نہ کچھ برا ہے۔ غم کو دور کرنے کے تین طریقے ہیں:

(۱) حالات کو بدل دیں۔ (۲) ایسی باتوں پر غور کریں جو مثبت ہوں۔

(۳) حالات کو مثبت نظریہ سے دیکھیں۔

اگر آپ اپنی غلطیوں یا ناکامیوں کی وجہ سے مغموم ہیں تو:

(۱) اپنے کو بہتر بنا کر حالات کو بدل دیں۔

(۲) اپنی غلطیوں کے بارے میں سوچنا بند کر دیں۔

www.kitabmart.in

(۳) کسی مثبت بات کا تصور کریں جو آپ کی غلطی سے پیدا ہو جائے۔ کسی موقع کے لئے یہ صاف طور پر اس کے موضوع کو جاننا عقلمندی کا تقاضا کرتا ہے۔

(د) جب آپ کسی چیز کے بارے میں مغموم ہوں تو اس میں کچھ اچھائی ڈھونڈنے کی کوشش کریں۔ اس طرح آپ اپنے غم پر قابو پا سکتے ہیں۔

عادی چیزوں کے بارے میں جب آپ سوچتے ہیں کہ فلاں چیز آپ کو ملنی چاہیئے۔ آپ اپنے تیئں پوچھیں کہ کیوں یہ چیز آپ کے پاس ہونی چاہیئے، اچھا ہوتا کہ یہ چیز ہمارے پاس ہوتی مگر ہم اس کے بغیر بھی خوش رہ سکتے ہیں۔

(ہ) اگر زیادہ سامان اور دولت اکٹھا کرنا بند کر دیں گے تو آپ اپنے کو بہت سے بے جا غموں سے بچا لیں گے۔

انسان ساز و سامان نہ ہونے سے نہیں بلکہ اس کے نہ ہونے کے احساس سے مغموم ہوتا ہے۔

اگر آپ کسی چیز کو حاصل نہیں کر سکتے تو آپ مان لیں کہ آپ کے پاس یہ چیز نہیں ہے۔ اس طرح آپ کو یہ چیز نہ ہونے کی وجہ سے غم نہیں ہوگا۔

۶۔ غم پیدا ہونے کے کچھ اہم وجوہات (اسباب)

(الف) کچھ ماہرین نفسیات کا خیال ہے کہ غم اور رنج گھمنڈ کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ جب کوئی مغرور انسان کسی حادثہ سے دوچار ہو جاتا ہے تو وہ کہتا ہے کہ ایسا ہمارے جیسے انسان کے ساتھ نہیں ہونا چاہیئے تھا مگر منکسر المزاج اس حادثہ کو قبول کر لیتا ہے جس کو وہ بدل نہیں سکتا ہے اس کے لئے وہ بے مطلب مغموم بھی نہیں ہوتا ہے۔

(ب) کچھ لوگ صرف اس لئے مغموم رہتے ہیں کہ ان کے پاس کچھ چیزیں نہیں ہوتیں جب کہ وہ ان چیزوں کے بغیر بھی زندہ رہ سکتے ہیں۔

www.kitabmart.in

(ج) اگر ایک انسان اپنی فطرت بہت کم وقت میں بدلنا چاہتا ہے اور ایسا نہیں کر پاتا ہے تو مغموم ہو جاتا ہے۔ ایسا کرنے کے لئے ایک معقول وقت کا تعین کرلیں اور اپنی غلطیوں کو دھیرے دھیرے دور کرنے کی کوشش کریں۔

(د) زندگی میں اگر آپ کا کوئی مقصد نہیں ہے تو اس سے بھی آپ غم کے شکار ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کچھ کر رہے ہیں مگر اس میں کوئی مقصد نہیں ہے تو ممکن ہے کہ آپ مغموم ہو جائیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ آپ مقصد بنائیں اور تب کچھ کریں۔ مقصد بہت بڑا اور بلند ہونا ضروری نہیں ہے۔ ایک چھوٹا سا بھی مقصد اس کے نہ ہونے سے بہتر ہے۔

(ہ) ایک عقلمند انسان کو اس کا احساس ہوتا ہے کہ اس کی عقل محدود ہے۔ مگر ایک بیوقوف سمجھتا ہے کہ وہ سب کچھ جانتا ہے۔

بہت لوگ مغموم اور پریشان ہو جاتے ہیں جب ان کو معلوم ہوتا ہے کہ ان سے غلطی ہوگئی ہے یا جب ان کو اس کا احساس ہوتا ہے کہ وہ اتنا نہیں جانتے ہیں جتنا وہ سمجھتے تھے۔

(و) انسان کی فطرت ہے کہ جب وہ ماضی کی تکلیف اور پریشانیوں کے بارے میں گفتگو کرتا ہے تو اسے تکلیف اور غم محسوس کرنے لگتا ہے اور اکثر رونے بھی لگتا ہے۔

(ز) تھکان سے بھی ایک انسان مغموم ہو سکتا ہے۔ اپنی خوراک اور آرام کا خیال رکھیں۔

ایک انسان جو تھکا اور بھوکا ہو وہ چڑ چڑا ہو جائے گا۔ دماغی پریشانی اور الجھن غم پیدا کر سکتی ہے۔ اگر ایک انسان اپنے موجودہ کام کو مشکل اور تکلیف دہ پاتا ہے تو اسے ایسا کام کرنا چاہئے جس میں اتنی دماغی پریشانی نہ ہو۔

(الف) پورے ارادہ کے ساتھ آپ مثبت خیالات کو دماغ میں لائیں۔ اپنے بولنے، دیکھنے، چلنے کے انداز اور صلاحیتوں پر غور کریں۔ ہر طرح کے خیالات آپ کے دماغ میں تیزی سے آتے رہتے ہیں لہٰذا آپ صرف اچھے اور نیک خیالات پر غور کریں۔ آپ یہ احساس کریں کہ یہ تمام باتیں

www.kitabmart.in

آپ کے اختیار میں ہے کہ کس طرح کا خیال دماغ میں آئے۔ آپ ان خیالات کو اپنے دماغ میں لائیں جس سے آپ کی زندگی بہتری کی طرف جاسکے۔

(ب) آپ دنیا کے حالات کو سوچ کر آزردہ نہ ہوں بلکہ صرف اپنی حالت پر غور کریں جس سے آپ گذر رہے ہیں۔ جو انسان اس اصول پر گامزن رہے گا وہ کبھی اپنے حالات سے غیر مطمئن اور پریشان نہیں ہوگا۔

(ج) ہوسکتا ہے کہ آپ کسی واقعہ کی وجہ سے مغموم ہوں اگر آپ ذرا عقلمندی سے کام لیں تو آپ کہیں گے کہ کوئی افسردہ ہونے کی بات نہیں ہے۔

وہ باتیں جن کی وجہ سے غم ہوتا ہے دو طرح کی ہوتی ہیں:

(۱) وہ حالات جنھیں بدلا جاسکتا ہے

(۲) وہ حالات جو ٹھیک نہیں کئے جاسکتے۔

اگر کسی حالت کو سنوارا جاسکتا ہے تو پھر مغموم ہونے کی کیا ضرورت ہے! آپ کو فوراً اس کو صحیح کرنے کے لئے قدم اٹھانا چاہئے۔ دوسری طرف اگر حالت کو سدھارنے کے لئے کچھ نہیں کیا جاسکتا تو پھر اس سے مغموم ہونے سے کیا فائدہ ہے۔ غم حالات کو بہتر نہیں بنا سکتا ہے عقل کی بات یہ ہے کہ جو حالت بدل نہیں سکتی اس کو قبول کریں۔

(د) عبادت اور دعاؤں کے ذریعہ اپنے غم کو دور کریں۔

اپنی عبادت میں اللہ سے فریاد کریں اور آپ اللہ سے دعا کریں کہ اللہ آپ میں اتنی صلاحیت، طاقت اور ہمت دے کہ آپ اپنی موجودہ مشکلات سے نجات پاجائیں ان پر یا قابو پالیں۔

(ہ) اپنے ماضی کی زندگی پر اپنے ذہن کو لے جائیں اور اچھے واقعات کو یاد کریں اگر آپ ذہنی طور پر ان حالات کو دیکھیں گے تو آپ ذہنی طور پر بہتر محسوس کریں گے اور آپ اس قابل ہوجائیں گے کہ موجودہ مسائل کو حل کرسکیں گے۔

www.kitabmart.in

(و) کسی اچھے دوست سے اچھی اچھی اور خوشگوار گفتگو کریں، اس سے آپ کو خوشی اور سکون حاصل ہوگا۔لیکن اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کسی کی شکایت نہ ہو۔

(ز) کبھی ایسا ہوتا ہے کہ آپ کا ماحول آپ کی اداسی کی وجہ ہو جاتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو اس کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔ اگر آپ ایسا نہیں کر سکتے تو بہتر یہ ہے کہ آپ وہاں سے کہیں اور چلے جائیں۔ اگر مسئلہ آپ کی اپنی ذات کی وجہ سے ہے تو جگہ بدلنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ مگر جگہ بدلتے وقت ایک بات ضرور سمجھ لیں کہ دور کا ڈھول سہانہ، دور سے گھاس زیادہ سبز نظر آتی ہے۔ جگہ بدلنے سے پہلے خوب اچھی طرح سوچ اور سمجھ لیں۔ ممکن ہے کہ آپ جذبات میں آ کر جگہ بدلتے ہیں اور وہاں جانے سے پہلی جگہ سے بھی زیادہ حالات ناسازگار ملتے ہیں۔ بہتر ہے کہ کسی اچھے ہمدرد اور عاقل سے مشورہ کر لیں۔

(ح) اکثر کوئی اچھا موقع ہاتھ سے نکل جاتا ہے تو لوگ افسردہ ہو جاتے ہیں یہ سوچ کر کہ اگر وہ موقع کو ہاتھ سے نہ جانے دیتے تو ان کی تقدیر بدل جاتی اس طرح کا غم صرف وقت کی بربادی ہے۔ آپ پوری ہمت سے جو موجودہ حالت کو بہتر بنائیں اور اس سے فائدہ اٹھائیں۔ اس پر بھی غور کریں کہ جو موقع آپ نے کھو دیا اس میں خرابیاں ہو سکتی ہیں۔ اکثر لوگ صرف کھوئے ہوئے موقع کی خوبی پر ہی نظر رکھتے ہیں۔

(ط) اکثر یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ کچھ لوگ اپنا بہت وقت بند کمرہ میں گذارتے ہیں۔ کچھ ایسی غذا کھاتے ہیں جس میں وہ ضروری ویٹامنس اور معدنیات (Minerals) نہیں ہوتے ہیں جن سے دماغ تر و تازہ رہتا ہے۔ ایسی صورت میں تازی ہوا میں ٹہلیں اور ڈاکٹر سے مشورہ لے کر ویٹامنس اور منرلس کا استعمال کریں۔

۹۔ اللہ پر یقین اور بھروسہ آپ کو غم و اندوہ سے بچا سکتا ہے:

(الف) انسان کو کوشش کرنا چاہئے کہ وہ اپنے کو خوش رکھے۔ اس بات کا اعتقاد رکھیں جو بھی ہوتا

www.kitabmart.in

ہے وہ مرضیٔ الٰہی سے ہوتا ہے اور وہ جو بھی کرتا ہے اپنے بندوں کی بہتری کے لئے کرتا ہے جب آپ کا یہ اعتقاد ہو جائے گا تو آپ اپنے تئیں کہیں گے کہ ہم کیوں مغموم ہیں اللہ بہتر جانتا ہے کہ ہمارے لئے کیا بہتر ہے۔

قرآن کی آیت: {وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللهِ إِنَّ اللهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ} (غافر/ ۴۴)

(ب) ایک باایمان اس حالت میں بھی خوش رہتا ہے جس میں دوسرے لوگ پریشان اور مغموم رہتے ہیں۔

۱۰۔ دینی اور دنیاوی علم کی تلاش انسان کو غم اور افسردگی سے بچاتی ہے:

(ا) بہت سی رنجشیں معمولی معمولی چیزوں کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ جب کسی کی تمنا ہوتی ہے کہ اس کو عزت ملے، دولت ملے اور اس کو نہیں ملتی تو وہ مغموم ہو جاتا ہے۔

ایک انسان جو اپنی روحانیت کے ارتقا کے لئے کوشش کرتا ہے وہ دنیاوی فوائد کو جو اس کی صحیح جگہ ہے وہاں پر رکھتا ہے اور اس طرح سے وہ غم اور رنجش کا شکار نہیں ہوتا۔

۱۱۔ کسی کے غم دور کرنے میں مدد کرنا:

(الف) جب کسی کو دیکھیں کہ وہ مغموم ہے تو آپ کا فرض ہے کہ آپ اس کی دلجوئی کریں۔ ایسا کرنا حکم الٰہی ہے۔

اس وجہ سے اگر خود آسانی سے مغموم نہیں ہوتے پھر بھی آپ ان خیالات کو معلوم کریں جس سے غم کو دور کیا جا سکتا ہے۔ اگر چہ آپ کو اس کی ضرورت نہیں ہے مگر دوسروں کو ہو سکتی ہے۔ آپ ان خیالات سے دوسروں کی دلجوئی کر سکتے ہیں اور ثواب بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

(ب) جب کسی مغموم انسان سے کچھ کہیں تو دل سے اور ایمانداری سے کہیں۔ ہمدردی اور مفاہمت بہت ضروری ہے۔ جب کسی کی دلجوئی کرتے ہیں اور اس کے سر سے غم کے سیاہ بادل ہٹانا چاہتے ہیں۔

www.kitabmart.in

(ج) جب آپ کسی کی مدد کرنا چاہتے ہیں تو آپ اپنے رویہ میں لچک پیدا کریں۔ اگر ایک طریقہ کارگر نہیں ہوتا ہے تو دوسرا طریقہ اختیار کریں۔ چونکہ ہر انسان مختلف ہے، اس لئے مختلف طریقہ مختلف انسان کے لئے اپنانا چاہئے۔ اس کے چہرہ کا انداز لگاتے رہیں اور بیچ بیچ میں اس سے پوچھ لیں کہ یہ بات آپ کو کیسی لگی۔ اگر آپ خود مدد نہیں کر سکتے ہیں تو آپ کسی دوسرے مناسب شخص کے پاس جانے کی رائے دیں۔

(د) جب آپ کسی کا غم دور کرنے کی کوشش کر رہے ہوں تو آپ کمال حاصل کرنے کی امید نہ کریں۔ اس کی امید نہ رکھیں جب آپ کسی کو خوش کرنا چاہتے ہیں آپ ہمیشہ کامیاب ہو جائیں گے۔ ہمیشہ کامیابی کی توقع رکھنے سے اگر آپ کامیاب نہ ہوئے تو آپ پست ہمتی کے شکار ہو جائیں گے۔ اگر آپ کامیاب ہو جاتے ہیں تو اللہ کا شکر کریں اور جہاں آپ ناکامیاب رہے اس سے سبق لینے کی کوشش کریں۔

{وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ}

''جب غصہ آجاتا ہے تو معاف کر دیتے ہیں۔'' (شوریٰ/ ۳۷)

(ا) انسان کو اپنی فطرت میں اعتدال اختیار کرنا چاہئے۔ جہاں تک غصہ کا سوال ہے ''تندمزاج نہ ہوں اور فوراً غصہ نہ ہو جائیں۔ ایک سرد جسم کی طرح بے حس بھی نہ ہو جائیں۔ آپ ایسی باتوں پر ظاہراً غصہ دکھلائیں تا کہ لوگ آئندہ آپ سے غلط طریقہ سے پیش نہ آئیں''۔

اگر آپ کو عملی اور تعمیری وجہ سے غصّہ ہونا ہے تو صرف ظاہراً غصہ ہوں نہ کہ باطنی طور پر۔

غصہ بت پرستی سے کم نہیں ہے۔ اگر کسی کا اعتقاد ہے کہ جو ہوتا ہے وہ مرضیٔ الٰہی سے ہوتا ہے تو اسے غصہ نہیں آئے گا۔

اگر کوئی اپنے غصہ پر قابو پالیتا ہے اور فراخ دلی سے پیش آتا ہے تو اس سے جو غلطی ہوئی ہے اللہ اسے معاف کر دیتا ہے۔

www.kitabmart.in

عقلمند کو غصہ کم آتا ہے اور وہ گناہوں سے کنارہ کشی اختیار کرتا ہے۔ یہ بڑی انسانیت ہے کہ انسان اپنے دل میں انتقام کا خیال نہ رکھے۔

جب انسان کی سمجھ، عقل اور فہم کا اس کے جذبات پر قبضہ ہوتا ہے تو اس کو جلد غصہ نہیں آتا۔ اس کے جذبات اس کے ساتھ قرآن اور حدیث کے مطابق کام کرتے ہیں۔ ایک انسان جو طبیعتاً ٹھنڈے مزاج کا ہے اس کے برابر نہیں ہے جو طبیعتاً غصہ ور ہے۔

کچھ لوگ بہت اچھے طریقہ سے پیش آتے ہیں جب وہ مزاجی طور پر ٹھنڈے ہوتے ہیں لیکن جیسے ہی ان کو غصہ آتا ہے وہ ہر کام اصول دین کے خلاف کرنا شروع کر دیتے ہیں جیسے کوئی دین کا قانون ہی نہیں ہے۔

''جو خوش حالی اور گھٹن کے وقت بھی خرچ کرتے ہیں اور غصہ کو روکتے ہیں۔''

(آل عمران/ ۱۳۴)

ہمیں صرف ظاہری غصہ پر قابو نہیں رکھنا چاہئے بلکہ ہم لوگوں کو کسی بات کو برا ماننا یا دل میں آزردگی نہیں رکھنا چاہئے چونکہ یہ غصہ پیدا کرسکتی ہے۔ ہمیں چاہئے کہ ایسا رویہ اختیار کریں کہ دماغی سکون اور اطمینان پیدا ہو۔

جب آپ کبھی کسی پر غصہ ہوں تو ایک بات کا خیال رکھیں کہ صرف اس آدمی کے رویہ نے آپ کو برہم نہیں کیا ہے بلکہ آپ اپنے نظریہ کی وجہ سے غصہ ہوئے ہیں جو کچھ بھی اس نے آپ کے ساتھ کیا اگر آپ اپنے نظریہ پر غور کریں اور اس نتیجہ پر پہنچیں کہ جو بھی ہوا اتنا برا نہیں ہے یا کوئی ایسا نکتہ نکال لیں جس سے معلوم ہو کہ اس آدمی کو کسی طرح کی سزا نہیں دینی چاہئے۔

ایک مقولہ ہے کہ ایک انسان کا غصہ کھانے کے نمک کی طرح ہے۔ اگر صحیح مقدار میں نمک کھانے میں ڈالا جائے تو کھانا لذیذ ہوجاتا ہے بہت زیادہ نمک کھانے کو برباد کردیتا ہے اور اگر نمک نہیں ہوتا ہے تو کھانا بے لذت ہوتا ہے۔

www.kitabmart.in

اسی طرح سے غصہ کبھی جائز ہوتا ہے۔ اس لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ اس فطرت کو کب استعمال کیا جائے۔ کسی نے کہا کہ ہم نے اپنے غصہ کو پکڑ کر جیب میں رکھ لیا ہے۔ جب ہم کو اس کو استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تو اس کو ہم اپنی جیب سے نکال لیتے ہیں۔

غصہ مثبت بھی ہوسکتا ہے۔ جب ہمیں غصہ آتا ہے تب ہماری طاقت اور توانائی بڑھ جاتی ہے۔ جب زندگی خطرہ میں ہو تب آپ اپنی اور دوسروں کی بہتر طریقہ سے مدد کر سکتے ہیں بہ نسبت اس کے آپ اطمینان سے کھڑے رہیں۔ مگر روز مرہ کی زندگی میں عقلمندی سے کام لیں اور بے مطلب اور بے ضرورت غصہ میں نہ آئیں۔

اگر آپ کسی پر اس کے فائدہ کے لئے غصہ ہوتے ہیں تو اس کا خیال رکھیں کہ کتنا غصہ دکھانا اس کے لئے ضروری ہے۔

غصہ پر قابو پانے کے لئے غصہ کے نقصانات کیا کیا ہیں اس کا جاننا ضروری ہے۔ اس کے لئے اپنے نفس کی اصلاح ضروری ہے۔

اکثر لوگ کہتے ہیں کہ ایسی صورت میں ہمیں غصہ آنا ہی تھا۔ ہمارا غصہ مناسب ہے چونکہ ہم نے بار بار منع کیا کہ۔۔۔۔ کسی نے کیا کیا نہیں کہا آپ کو غصہ نہیں ہونا چاہئے۔ غصہ ہو کر آپ حالات کو صحیح نہیں کر سکتے بلکہ ان کا حل ٹھنڈے دماغ سے ہی نکالا جا سکتا ہے۔

۲۔ آپ کو اپنے غصے کے نقصانات کا علم ہونا چاہئے:

(الف) ایک انسان غصہ سے خود اپنی زندگی کو برباد کرتا ہے۔ اس کا غصہ اس کے دوستوں کے ساتھ تعلقات خراب کر دیتا ہے اور اس کی خوشی اور اس کی صحت کو ختم کر دیتا ہے۔ غصہ ایک طرح کا گناہ عظیم ہے جس کی وجہ سے بہت سے مذہبی قانون ٹوٹ سکتے ہیں۔ آپ کو جتنا اس کا احساس ہوگا کہ غصہ سے آپ کو کتنا نقصان ہوتا ہے اتنی ہی آپ کی کوشش ہوگی کہ اس پر قابو پایا جائے۔

(ب) اگر آپ کسی پر غصہ ہوتے ہیں تو اس کو صرف غصہ ملتا ہے کسی دوسرے پر غصہ ہونے سے

www.kitabmart.in

کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ آپ کا غصہ نہ آپ کو کوئی فائدہ پہنچاتا ہے، نہ اس کو جس پر آپ غصہ ہوتے ہیں، چونکہ اگر عقلمند ہے تو آپ کی باتوں پر غور نہیں کرے گا۔ اگر اسی بات کو آپ ہوشیاری اور اطمینان سے کہتے تو وہ سنتا بھی اور عمل بھی کرتا۔

(ج) کچھ لوگ چھوٹی چھوٹی باتوں پر غصہ ہوجاتے ہیں، اگر کسی نے ذرا بھی ان کی خواہش کے خلاف کیا۔ ایسے انسان جب وہ غصہ میں رہتے ہیں معقول طریقہ سے نہیں سوچ سکتے۔

(د) غصہ انسان کو بدلہ لینے پر آمادہ کرتا ہے۔ کسی کو مارنے کے لئے تیار کرتا ہے اور غصہ کے عالم میں کسی کو قتل بھی کرسکتا ہے۔

جب انسان غصہ میں ہے تو صحیح طور سے سوچ نہیں سکتا اور ہر طرح کے گناہ کا مرتکب ہوسکتا ہے۔ غلط راستہ بھی اس کو صحیح معلوم ہوتا ہے، ناجائز چیز اس کو جائز معلوم ہوتی ہے۔ کسی کی بے عزتی کرنا، گالی دینا، لڑنا جھگڑنا اور کسی کو عوام کے سامنے بے عزت کرنا سب اس کو صحیح معلوم ہوتا ہے۔ کچھ لوگ اپنے کپڑے پھاڑ دیتے ہیں اور چیزوں کو توڑ دیتے ہیں۔

(ھ) بہت جلد رنجیدہ ہونے والے انسان کے ارد گرد سکون نہیں ہوتا ہے جب اس کو غصہ کا دورہ پڑتا ہے تو وہ اپنا ہوش وحواس کھو بیٹھتا ہے اور اس کی شرافت ختم ہوجاتی ہے۔ وہ ایسی باتیں اور ایسی حرکتیں کرتا ہے جو وہ سکون کی حالت میں نہیں کرے گا۔ جب اس کا غصہ ختم ہوجاتا اور اسے سکون ملتا ہے تب وہ اپنی حرکتوں پر شرمندہ ہوتا ہے۔

(و) غصہ روح اور جسم دونوں کے لئے زہر قاتل ہے۔ ہم کو غصہ سے ایسے ہی بھاگنا چاہئے جیسے ہم کسی حملہ آور شیر سے بھاگتے ہیں۔

(ز) اگر ایک انسان پھول کھو بیٹھتا ہے تو یہ بیوقوفی ہوگی کہ وہ صرف یہ کہہ کر کہ وہ پھول کے غائب ہونے پر برہم ہوگیا، پھول کے برتن ہی کو توڑ دے جس کی قیمت پھول سے ہزار گنا زیادہ ہو۔ اسی طرح سے جب ہم کسی چیز پر غصہ ہوتے ہیں تو ہم غصہ سے زیادہ نقصان اٹھاتے ہیں

www.kitabmart.in

بہ نسبت اس کے جس کی وجہ سے برہم ہوئے۔

(ح) سب سے بڑا ذریعہ جس کی وجہ سے ایک غصہ ور آدمی اپنے کو نقصان پہنچاتا ہے یہ ہے کہ دوسرے لوگ اس کی غلطی نہیں بتاتے اس خوف سے کہ وہ غصہ ہو جائے گا۔

(ط) ان واقعات کو اپنے ذہن میں لائیں جب آپ کو کسی بات پر غصہ آیا ہو۔غور کریں کہ اس غصہ سے آپ کو کتنا نقصان پہنچا اور دوسروں کو اس سے کتنی اذیت پہنچی۔ان غلطیوں پر غور کریں جو غصہ کے عالم میں آپ سے سرزد ہوئیں اور وہ الفاظ جو آپ کے منھ سے نکلے اور آپ سوچتے ہیں کہ ایسا نہیں کہنا چاہئے تھا۔ان کے ساتھ ساتھ ان غلطیوں کو یاد کرنے کی کوشش کریں جو دوسرے لوگ غصہ کی حالت میں کر بیٹھتے ہیں۔

۳۔ اپنے غصہ کو پی جائیں:

(الف) جب کسی پر غصہ کا اثر ہوتا ہے جیسے چہرہ سرخ ہو جانا تب کہا جا سکتا ہے کہ وہ غصہ ہو گیا ہے۔

بہت سے لوگ دوسروں سے کہتے ہیں کہ وہ غصہ نہیں ہیں جب کہ ان کو خود اس کا احساس نہیں ہوتا ہے۔

غصہ پر قابو پانے کے لئے سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ آپ کو اس کا احساس ہو کہ آپ غصہ ہیں۔بہت سے بیانات جن سے پتہ چلتا ہے انسان غصہ ہے۔

(۱) ہم پریشان ہیں۔

(۲) یہ بات غصہ دلانے والی ہے۔

(۳) یہ نفرت انگیز ہے۔

(۴) اب ہم سے اس سے زیادہ برداشت نہیں ہو سکتا ہے۔ جب آپ کو اس کا احساس ہو جائے گا کہ آپ غصہ ہیں تو آپ اپنے غصہ کا انکار کرنے کے بجائے اس پر بہتر طریقہ سے قابو پا سکتے ہیں۔

www.kitabmart.in

(ب) یہ بہت آسان ہے کہ آپ یہ کہہ دیں کہ یہ غصہ آپ کا ذاتی نہیں ہے۔
کبھی کبھی آپ کسی حادثہ میں پڑ جاتے ہیں اور آپ کو غصہ آجاتا ہے تو آپ کو سوچنا چاہئے کہ کہیں یہ گھمنڈ اور خود پسندی کی وجہ سے نہ ہو رہا ہو۔

۴۔ غصہ کی حالت میں آپ کے ردعمل سے آپ کی شخصیت کا پتہ چلتا ہے:

(الف) انکساری کی پہچان یہ ہے کہ ایک آدمی پر غصہ آتا ہو اور اس آدمی کو لفظی اور عملی طور پر بے عزت کر سکتا ہو اور آسانی سے بدلہ لے سکتا ہے مگر وہ اسے معاف کر دے۔

(ب) ایک آدمی کے بارے میں فیصلہ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ دیکھا جائے کہ جب غصہ ہوتا ہے تو وہ کیا کرتا ہے۔ بہت سے لوگ سکون کے عالم میں اور ٹھنڈے مزاج کے معلوم ہوتے ہیں۔ مگر حقیقت جاننا ہو تو ان کو غصہ کے عالم میں دیکھیں۔ جب ایک عقلمند آدمی کو غصہ آتا ہے تو وہ سمجھ اور عقل کی باتیں کرتا ہے۔ جب جھگڑالو آدمی کو غصہ آتا ہے تو دوسروں کے لئے خطرناک ہو جاتا ہے۔

یہ بہت ضروری ہے کہ جب آپ غصہ میں ہوں تو آپ اپنے اطوار اور اپنی زبان پر غور کریں۔

(ج) کسی عقلمند آدمی کی رائے ہے کہ کسی کو اپنا دوست بنانے سے پہلے اس کو آپ دیکھیں کہ جب غصہ ہوتا ہے تو کیا کہتا اور کیا کرتا ہے۔

(د) بہت سے لوگ اجنبی لوگوں کے درمیان غصہ نہیں ہوتے مگر ان کے مزاج کا صحیح اندازہ لگانا ہو تو انھیں غصہ کے عالم میں دیکھیں کہ وہ اس حالت میں اپنے گھر والوں کے ساتھ کیسا برتاؤ کرتے ہیں۔

۵۔ آپ کے اندر غصہ پر قابو پانے کی صلاحیت ہے:

(الف) انسانی فطرت ہے کہ وہ کبھی کبھی غصہ کرے۔ اگر کسی نے اپنے میں غصہ پر قابو پانے کی صلاحیت پیدا کر لی ہے تو اگر اس کو کبھی غصہ آ بھی گیا تو وہ شدت کا نہیں ہوگا اور دیرپا بھی نہیں ہوگا۔

(ب) غصہ پر قابو پانے کے لئے انسان میں صحیح اور سچی خواہش ہونی چاہئے۔ اگر سچی خواہش

www.kitabmart.in

ہے تو ایک معمولی انسان بھی غصہ کو ختم کر سکتا ہے۔ یہ سوچنا غلط ہے کہ غصہ پر قابو پانے کے لئے بہت تعلیم ہونا ضروری ہے۔ ان واقعات کو یاد کریں جب آپ کو غصہ نہیں آتا جب دوسروں کو اس طرح کی حالت میں غصہ آجاتا۔ اس سے آپ کو اپنی صلاحیت پر اعتبار ہو جائے گا کہ آپ اپنے غصہ پر قابو پا سکتے ہیں۔

آپ کو دوسروں پر قابو حاصل نہیں ہے مگر بہت حد تک اپنے اوپر قابو حاصل ہے کہ اگر وہ کچھ آپ کو کہیں یا کریں تو آپ دوسروں سے کیسے پیش آئیں گے۔ جتنا ہی آپ کو اپنے اوپر بھروسہ ہوگا آپ عقلمندی سے حالات پر قابو پا سکتے ہیں اور اتنی ہی کم امید ہے کہ آپ کو غصہ آئے گا۔

سب سے بڑھ کر اس مادی دنیا میں کوئی ایسی چیز اس قابل نہیں ہے کہ جس کے لئے غصہ کیا جائے۔

۶۔ غصہ کے وجوہات:

(الف) غصہ اور اکڑ کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ اندرونی طور پر کسی میں تکبر اور خود پسندی ہے تو اس کا غصہ ور ہونا بھی کچھ حد تک لازمی ہے۔

غصہ اکڑ کی وجہ سے آتا ہے۔ ایک اکڑ والے انسان کو غصہ اس لئے آتا ہے کہ لوگ اس کی خواہش اور اس کے منشاء کے مطابق کام نہیں کرتے۔ اگر اس میں اپنی غلطیوں کو جاننے کی صلاحیت ہوگی اور انکساری ہوگی بھی تو وہ غصہ نہ ہوگا۔ اگر ایک منکسر المزاج انسان کو اس کے کام کرنے کے درمیان کوئی مخل ہوتا ہے تو وہ غصہ نہیں ہوتا ہے۔ وہ اس انسان کی خوبیوں کو دیکھتا ہے اور اس کو خاص انسان سمجھتا ہے جس نے اس کے کام میں دخل دیا ہے، اگر ایک بادشاہ کسی لکڑہارے کو اس کے لکڑی کاٹتے وقت مخل ہوتا ہے تو لکڑہارہ غصہ میں نہیں آتا بلکہ خوش ہوتا ہے کہ بادشاہ نے اس سے بات کی اور اپنی شخصیت میں بڑا پن محسوس کرتا ہے۔ اسی طرح ایک منکسر المزاج آدمی ہر انسان میں کچھ خوبی دیکھتا ہے اور اگر کوئی اس کے کام میں مخل ہوتا ہے تو وہ برا نہیں مانتا ہے۔

www.kitabmart.in

(ب) یہ سوچ کر کہ کوئی آپ کے ساتھ عزت سے پیش نہیں آیا تب بھی آپ کو غصہ آتا ہے۔ اس کا حل یہ ہے کہ انسان کو سمجھنا چاہئے کہ جو عزت ملتی ہے، کتنی بے قیمت ہے۔ اگر آپ سماجی کام کر رہے ہیں اور اس میں کوئی رخنہ ڈال رہا ہے تو آپ کو غصہ آتا ہے۔ آپ کو یہ غصہ اس لئے آتا ہے کہ کچھ لوگ آپ کی عزت کام کے لئے نہیں کر رہے ہیں۔ غصہ کا احساس منفی ہے اور اس کی وجہ سے کوئی تخلیقی اور بلند نظری کا کام نہیں کیا جا سکتا ہے۔

(ج) اگر ایک انسان اپنے اطوار اور اپنے کردار سے مطمئن نہیں ہے اور اس کو تشفی نہیں ہے تو وہ محرومی اور مایوسی کے عالم میں زندگی گذارتا ہے اور آسانی سے معمولی سی بات پر بھی غصہ ہو جاتا ہے۔

جو لوگ آسانی سے غصہ ہو جاتے ہیں ان پر ترس کھانا چاہئے۔ اگر اس کے غصہ ہو جانے کی وجہ معلوم ہو جائے تو آپ ہمدردی سے پیش آسکتے ہیں۔

(د) اگر آپ بیمار ہیں تو پوری احتیاط کریں کہ آپ غصہ نہ کریں۔ اس سے آپ کی صحت پر شدید اثر پڑ سکتا ہے اور شفا میں تاخیر ہو سکتی ہے۔

(ھ) اگر آپ اپنے اوپر بہت ذمہ داری اور بوجھ محسوس کرتے ہیں تو آپ تند مزاج اور چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ مشاہدہ کرتے ہیں کہ موجودہ حالات سے آپ آسانی سے نپٹ نہیں پا رہے ہیں تو کوئی ایسا عملی راستہ نکالیں جس سے آپ اپنی ذمہ داریوں کو کم کر سکتے ہوں۔

(و) اگر کسی کو مسلسل چڑھایا جائے تو ایک بہت ہی صابر انسان بھی غصہ کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر کسی کا رویہ آپ کو چڑ چڑا رہا ہے اور آپ بالکل خاموشی اختیار کئے ہوں تو ممکن ہے کہ آپ اس آدمی پر برس پڑیں۔ ایسی صورت میں آپ مندرجہ ذیل قدم اٹھائیں۔

۱۔ وہ انسان جو بھی کر رہا ہے اس کو مثبت نگاہ سے دیکھیں۔

۲۔ ہمدردی اور سہولت سے وہ جو کر رہا ہے نہ کرنے کی استدعا کریں۔

۳۔ اگر اس پر بھی وہ انسان اپنی حرکت سے باز نہیں آتا ہے تو اس جگہ سے ہٹ جائیں۔

www.kitabmart.in

(ز) بیکار بحث و مباحثے سے پرہیز کریں چونکہ اکثر ایسی باتوں سے غصہ آجاتا ہے۔ بحث کرنے سے قبل سوچ لیں کہ اس بحث سے کیا حاصل ہوگا؟

(ح) جب آپ کسی کو ناپسند کر دیتے ہیں تو آپ آسانی سے اس انسان پر غصہ ہو جاتے ہیں چاہے وہ کچھ بھی کرے۔ آپ خود سے دریافت کریں کہ اگر ایسا ہی وہ آدمی کرتا جس کو ہم پسند کرتے ہیں تو ہمارا کیا رویہ ہوتا؟

(ط) صاحبِ خانہ کو خاص کر غصہ کے بارے میں بہت محتاط ہونا چاہئے۔ اگر کسی صاحبِ خانہ سے کوئی چیز ٹوٹ جائے یا گندی ہو جائے تو فوراً غصہ نہیں کرنا چاہئے۔ غصہ اور جھگڑے سے زیادہ نقصان پہنچتا ہے بہ نسبت اس کے جو چیز ٹوٹ گئی ہے یا گندی ہوگئی ہے۔

کسی غصہ ور انسان سے دوستی نہ کریں۔ کسی طیش والے انسان کے قریب بھی نہ جائیں۔ ورنہ آپ بھی اس کی بری عادتوں کے شکار ہو جائیں گے اور اپنے نفس کو خراب کر بیٹھیں گے۔

۷۔ بہت سے غصہ کی جڑ غلط ادراک ہے:

اس سے محتاط رہیں کہ اگر آپ کو معلوم ہو کہ کسی نے آپ کو برا کہا ہے تو آپ فوراً برانگیختہ نہ ہو جائیں۔ اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ جو آپ نے شروع میں سنا تھا وہ حقیقت نہیں ہے۔

۸۔ جب غصہ میں ہوں تو اپنی آواز کو دھیمی کر دیں یا خاموشی اختیار کریں:

(الف) جب آپ غصہ میں ہوں تو سب سے عقلمندی کی بات یہ ہے کہ آپ خاموشی اختیار کریں تاوقتیکہ آپ کا غصہ ٹھنڈا نہ ہو جائے۔

اکثر لوگ غصہ کے عالم میں ایسی بات کہہ بیٹھتے ہیں جس پر وہ غصہ ختم ہونے پر پچھتاتے ہیں۔

(ب) جب ایک انسان غصہ ہوتا ہے تو وہ اپنی سمجھ اور عقل کھو بیٹھتا ہے اور اپنی سمجھ سے کام نہیں لیتا ہے جس سے وہ غصہ پر قابو پا سکے۔ غصہ پر قابو رکھنے کے لئے انسان کو اپنے رویہ اور طرز عمل پر قابو کرنا چاہئے اور خاموشی اختیار کرنا چاہئے جب آپ کسی سے جذباتی طور پر اتفاق نہیں

www.kitabmart.in

کررہے ہیں۔

(ج) کسی سے بھی بات کریں تو خوش لہجہ اور نرمی سے بات کریں۔اس سے بھی آپ غصہ سے نجات پا سکتے ہیں۔

جب آپ آواز بلند کرتے ہیں تو آپ کو غصہ آنے کا زیادہ اندیشہ ہے۔ جب کسی سے چیخ کر بات کرتے ہیں تو دوسرا شخص بھی چیخ کر بات کرتا ہے اور اس طرح ایسی صورت حال پیدا ہو جاتی ہے کہ دونوں کو غصہ آجاتا ہے۔

۹۔ محبت اور مفاہمت غصہ کو دور کرتی ہے:

(الف) اگر کسی کی بری حرکت کی وجہ سے غصہ ہو جاتے ہیں تو اس میں کچھ اچھی صفت دیکھنے کی کوشش کریں۔ ہو سکتا ہے کہ اس میں کسی کے ساتھ نیکی کی ہمت یا اس میں کوئی اور خوبی ہو جس کو آپ پسند کرتے ہوں۔

(ب) ایک عقلمند انسان کسی دیوانہ پر غصہ نہیں ہوگا اگر وہ کچھ غلط کام کرتا ہے، تو ہم لوگوں کو ایسے ہی رویہ کی طرف ہونا چاہئے اگر کوئی ہم لوگوں کے ساتھ کچھ غلط حرکت کرتا ہے تو چونکہ اس میں سمجھ کی کمی ہے یا اچھے اخلاق کا نہیں ہے۔

صحیح معنوں میں ایک پاگل انسان میں اور ایک بدتمیز انسان میں بہت زیادہ فرق نہیں ہے۔

۱۰۔ غصہ پر قابو پانے کے طریقے:

(الف) اگر آپ کے ساتھ کوئی بری حرکت کرتا ہے تو آپ خاموشی سے اس سے نفرت نہ کریں بلکہ آپ اس کو ٹھنڈا کرنے کی کوشش کریں اور نرمی سے دریافت کریں کہ اس نے آپ کے ساتھ ایسا برتاؤ کیوں کیا؟ اگر وہ معافی مانگتا ہے تو اسے آپ دل سے معاف کردیں۔

کچھ لوگ بہت آسانی سے دوسروں کی غیبت کرتے ہیں: {وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا} (حجرات/ ۱۲)

www.kitabmart.in

اس بری عادت سے پرہیز کرنا چاہئے اور جس کے بارے میں کچھ کہنا ہے تو اس سے کہنا چاہئے۔ یہ کام آسان نہیں ہے مگر اس کے فوائد بہت ہیں۔ سب سے بڑی بات تو یہ ہے کہ آپ اپنے کو اس گناہ سے بچا لیتے ہیں جس کو اللہ پسند نہیں کرتا ہے جیسا کہ اوپر والی آیت سے پتہ چلتا ہے۔

(ب) اگر آپ کسی حادثہ کی وجہ سے غصہ ہوں تو اپنا غصہ ان سوالوں کو پوچھ کر روک سکتے ہیں:

جو بھی ہے اس کی اہمیت کیا ہے؟ اس سے زیادہ برا کیا ہو سکتا تھا؟ آپ کی فہرست جتنی لمبی ہو گی اتنا ہی آپ کا خیال درست ہو گا۔

۲۔ ہم کو واقعی اس حادثہ سے کتنا نقصان ہوا؟

ہم نے اس حادثہ سے کیا سیکھا کہ آئندہ ایسا حادثہ پھر نہ ہو؟ جتنا ہی آپ اس طرح کے سوالات کرتے جائیں گے اتنے آپ حادثہ پر اس طریقہ سے دیکھنا شروع کر دیں گے اور اس سے آپ کا غصہ کم یا ختم ہو جائے گا۔

(ج) اگر آپ جانتے ہیں کہ کوئی کچھ ایسا کرے گا جس سے آپ کو غصہ آئے گا تو پہلے ہی اس کا ایک ذہنی خاکہ بنالیں اور اس حادثہ کو قبول کر لیں۔

یہ بہت کارگر طریقہ ہے جو آپ کو ان بہت سی لڑائی جھگڑے سے بچا لے گا جو اکثر ہوا کرتے ہیں۔ اگر آپ کو توقع ہے کہ کوئی کچھ نازیبا حرکت کرے گا تو آپ ذہنی طور پر تیار ہونے کے بجائے اس حادثہ سے صحیح طریقہ سے نپٹ لیں گے۔

(د) جب آپ کسی سے کسی طرح کی امداد مانگنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو پہلے آپ یہ مان لیں کہ وہ آپ کی استدعا کو نہ قبول کریں گے۔ امداد مانگنے سے قبل آپ یہ سوچ لیں کہ وہ آپ کی امداد کریں یا نہ کریں پھر بھی وہ اچھے انسان ہیں۔

(ھ) ایک بہت ہی نیک بادشاہ تھا۔ مگر اس میں ایک خامی تھی کہ وہ زود رنج تھا۔ اس بری طبیعت پر قابو پانے کے لئے اس نے تین سطر ایک کاغذ پر لکھیں اور ایک ملازم مقرر کیا کہ جب مجھے

www.kitabmart.in

غصہ آئے تو یہ کاغذ مجھے دکھا دیا کرو۔

پہلی سطر: یہ جان لو کہ تم ایک مخلوق ہو جس کو خلق کیا گیا ہے تم خالق نہیں ہو۔

دوسری سطر: تم سمجھ لو کہ تم محض خون اور گوشت کے لوتھڑا ہو اور انجام کار تم کو کیڑے کھا جائیں گے۔

تیسری سطر: سمجھ لو کہ تم پر مستقبل میں رحم نہ کیا جائے گا اگر تم دوسروں پر رحم نہ کرو گے۔

(و) آپ تھوڑی سی رقم نکال کر الگ رکھ لیں اس لئے کہ جب آپ کو غصہ آئے گا تو آپ اس رقم سے صدقہ نکال دیں گے۔ نکالنے والی رقم اتنی ہو کہ آپ کو نکالنے کے پہلے سوچنا پڑے۔

(ز) اگر آپ کو کسی پر غصہ آئے تو جب تک آپ کو غصہ ہے اس سے نظر نہ ملائیں اس طرح سے آپ کا غصہ بہت جلد ختم ہو جائے گا۔

(ح) جب آپ کو غصہ آرہا ہے تو اپنے ذہن کو کسی دوسری طرف لے جائیں۔ سب سے سخت بات یہ ہے کہ آپ اپنے کو قبرستان میں کھڑا دیکھیں۔ جتنا موت اور قبرستان کے بارے میں آپ سوچ سکتے ہیں سوچیں اس سے آپ کے غصہ ختم ہو جانے کی امید ہے۔

(ط) جب کبھی باہری لوگ ہوتے ہیں تو انسان اپنے غصہ کو زیادہ آسانی سے کم کر لیتا ہے بہ نسبت اس کے جب وہ اپنے گھر والوں کے درمیان میں ہوتا ہے۔ اگر آپ کو اپنے کسی گھر والے پر غصہ آتا ہے تو آپ غور کریں کہ اگر کوئی غیر اس وقت ہوتا تو آپ کیا کرتے۔

(ی) اگر آپ جانتے ہیں کہ جب کسی خاص موضوع پر بات کرتے ہیں تو آپ کو غصہ آجاتا ہے۔ تو بہتر یہ ہے کہ آپ اس موضوع پر کچھ وقت کے لئے بات نہ کریں۔

(ک) اگر آپ کو کسی پر غصہ آئے تو ایک اصول بنالیں کہ آپ اس سے دوسرے دن کسی طرح کی گفتگو نہ کریں۔ ایسا کرنے سے آپ کا غصہ ختم ہو سکتا ہے اور آپ کوئی ایسی حرکت نہ کریں کہ جس سے آپ کو پچھتاوا ہو۔

www.kitabmart.in

(ل) ایک عام طریقہ غصہ کو روکنے کا یہ ہے کہ آپ پچاس یا اس سے زیادہ کی گنتی گننا شروع کر دیں۔اس سے تھوڑا سا وقفہ مل جائے گا اور آپ کے غصہ کی شدت میں کمی ہو جائے گی۔

(م) آپ اپنے کسی خاندان والے سے کہہ دیں کہ وہ جب آپ پر غصہ ہوں تو وہ آپ کی باتوں کو ٹیپ کر لیں لیکن آپ کو یہ معلوم نہیں ہونا چاہئے۔

جب آپ کا غصہ ٹھنڈا ہو جائے تب وہ آپ کو ٹیپ دے دیں جب آپ ٹیپ میں اپنے غصہ کی آواز اور بات سنیں گے تو آپ آئندہ غصہ کو روکنے کی کوشش کریں گے۔

(ن) ایک تجرباتی طریقہ جو غصہ کو روکنے کے لئے مفید ہے وہ یہ ہے کہ جب آپ کو غصہ آئے تو جس بات پر غصہ آیا اس پر نہ سوچیں بلکہ آپ کے جسم میں غصے کی وجہ سے کیا کیا تبدیلیاں ہوئی ہیں اس پر غور کریں۔اپنی نبض اور اپنی سانس کو گنیں، اپنے چہرہ کو آئینہ میں دیکھیں اس ترکیب سے غصہ ختم ہو جائے گا۔

(ص) جب بھی آپ کو غصہ ہو اس کی ایک ڈائری تیار کریں۔

کس انسان کی وجہ سے غصہ آیا، کس وجہ سے غصہ آیا مثال کے طور پر کسی نے بے عزت کیا کسی نے چھیڑ چھاڑ کی، کسی نے آپ کو نظر انداز کیا کسی نے آپ کے ساتھ ناانصافی کی، جس وقت غصہ آیا تھا اس وقت کو درج کریں، اس سے پہلے آپ کا مزاج کیسا تھا وغیرہ وغیرہ۔

(ع) آپ تھکے تھے کسی دماغی پریشانی میں تھے۔تو پھر آپ کو ایک اندازہ ہو جائے گا ان حالات کا جن سے آپ کو غصہ آتا ہے۔ان حالات سے پرہیز کریں یا ان کا ٹھنڈے دماغ سے سامنا کریں۔

(ف) اگر ایک گھر کے سارے لوگ غصہ ور ہیں اور ایک دوسرے پر غصہ کرتے رہتے ہیں تو ایک چارٹ بنائیں اور اس پر سب کا نام لکھیں جب بھی کوئی غصہ کرے تو اس کے نام پر نشان لگا دیں۔غصہ میں کیا کیا، اس کو پہلے سے لکھ لیں۔جیسے چیخنا، چیزوں کو پھینکنا، بے عزت کرنا۔

www.kitabmart.in

اس مقابلے سے ہر فرد اس کی کوشش کرے گا کہ وہ غصہ نہ کرے اس کے لئے اور ایک انعام بھی اس کے لئے رکھ دیں۔ اس سے بھی غصہ نہ کرنے کی توفیق بڑھ جائے گی۔

۱۲۔ کسی انسان کے غصہ کو ٹھنڈا کر دینا بہت بڑی نیکی ہے:

(الف) غصہ کو ٹھنڈا کر دینا اگر کوئی غصہ ہو جائے تو اس کے نیکی کا کام ہے۔ جب ایک انسان غصہ کے عالم میں ہے تو اس وقت پند اور نصیحت کرنا بے اثر ہوتا ہے بلکہ اس کا الٹا اثر بھی ہو سکتا ہے۔ اس کے سمجھنے کی کوشش کریں غصہ ور آدمی اس مرحلہ کو کس نظریہ سے دیکھ رہا ہے۔ گرچہ آپ کی نظر میں اس کا غصہ بے محل اور غیر منطقی ہے۔ مگر اس حادثہ میں اس کی نظر میں کچھ ایسی بات ہے جس سے غصہ آ جائے۔ اگر کسی کا غصہ کم کرنا چاہتے ہیں تو پہلے اس کے پس منظر کو جاننے کی کوشش کریں جس کی وجہ سے وہ غصہ ہے۔ بہت ہوشیاری سے اس کے نظریہ کو بدلنے کی کوشش کریں یا حالت کو اتنا بدل دیں کہ اس کا غصہ ٹھنڈا ہو جائے۔

مثال کے طور پر کسی نے کسی کی کتاب بغیر اجازت لی اس پر اس کو غصہ آ رہا ہے تو آپ غصہ ور انسان کو بتا سکتے ہیں کہ کتاب لینے والے کو اس کتاب کے پڑھنے سے فائدہ ہوا۔ کتاب تو یوں ہی الماری میں رکھی ہوئی تھی۔ اگر اس بات کو نہ مانے تو پھر یہ بتائیں کہ یہ بات اتنی بڑی نہیں ہے کہ آپ اتنا غصہ ہو کر اپنے ذہن اور دماغ کو برباد کریں، ہو سکتا ہے وہ اس کو بھی نہ مانے تو کوئی اور طریقہ نکالنے کی کوشش کریں اگر کوئی ترکیب کارگر نہیں ہوتی تو جس نے کتاب لی تھی اس سے کہیں کہ آپ کتاب بغیر اجازت لینے کے لئے معافی مانگیں۔

(ب) اگر آپ کسی سے بات کر رہے ہیں اور دوران گفتگو وہ آپ سے غصہ ہو جاتا ہے تو یہ جاننے کی کوشش کریں کہ آپ کی بات سے اس کو کیوں طیش آ گیا۔

ہو سکتا ہے آپ کے عاجزی اور فروتنی کے الفاظ سے غصہ آ گیا ہو۔ آپ کی کوئی بات پسند نہ آئی ہو۔ ہو سکتا آپ کی آواز پر غصہ آ گیا ہو۔ ہو سکتا ہے آپ کسی بات کو دوبارہ کہتے ہیں یا اس کے

www.kitabmart.in

خود اپنے کچھ ذاتی مسئلے ہوں۔ انسان کو کوشش کرنی چاہئے کہ کسی کا دل نہ دکھائے اور ایسی کوئی بات یا کام نہ کرے کہ کسی کو غصہ آجائے۔ اگر آپ کسی کے چہرہ کے رنگ کا اندازہ لے رہے ہیں تو آپ اپنی گفتگو اپنے لہجہ اور اپنا طور طریقہ تبدیل کر کے سننے والے کو غصہ ہونے سے روک سکتے ہیں۔

www.kitabmart.in

خطا

۱۔ خطا تعمیری اور تخریبی دونوں ہوسکتی ہے:

(الف) ہم لوگوں کو دماغی پریشانی کو دور کرنا چاہئے۔ اگر کوئی غلطی ہوجائے تو توبہ کرنا چاہئے۔ اللہ سے معافی مانگنا چاہئے اور اس کا وعدہ کرنا چاہئے کہ آئندہ پھر ایسی غلطی نہیں ہوگی۔ ایسا کرنے سے آپ کی دماغی پریشانی ختم ہوجائے گی اور دل کو سکون حاصل ہوجائے گا۔

(ب) احساسِ وہمی خطا انسان کے دماغ پر حاوی ہوجاتا ہے انسان اپنے اوپر ہمیشہ ملامت کرتا رہتا ہے۔ اس کو کوئی امید نظر نہیں آتی کہ وہ بہتر ہوسکتا ہے اس کو اس کے احساس خطا کی وجہ سے جو اچھا کام کرنے سے خوشی ملتی وہ بھی نہیں ملتی ہے۔ ایسے احساس خطا کو دور کرنے کی کوشش کرنا چاہئے چونکہ یہ بہت مہلک نفسیاتی مرض ہے اگر آپ خود اس کو ٹھیک نہیں کر سکتے ہیں تو کسی ماہر نفسیات سے مشورہ لیں۔

اگر آپ کو کسی غلط کام کرنے پر پشیمانی اور پچھتاوا ہے تو اس سے فائدہ بھی ہوسکتا ہے۔ ایسی صورت میں انسان کو اپنے احساسات پر قابو حاصل ہوتا ہے۔ وہ جان کر اس غلط کاری پر افسوس کرتا ہے اور اس سے وہ اپنی اصلاح کرسکتا ہے۔

اگر انسان اپنی غلطی پر پچھتاتا نہیں ہے تو ممکن ہے کہ وہ ایسی غلطی پھر کر بیٹھے۔ نکتہ پچھتاوے کا ہے کہ غلطی کرنے والا اس پریشانی یا اپنے پچھتاوے پر خوش ہے۔ ایسا آدمی اپنی اصلاح کرے گا اور اس سے آئندہ پھر ایسی غلطی نہ ہوگی۔

www.kitabmart.in

۲۔ زیادہ احساس خطا مضر ہے:

ضرورت سے زیادہ احساس خطا نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ اگر ایک انسان اپنے کو بدکردار سمجھتا ہے تو وہ اپنی اصلاح کرنے کی کوشش نہیں کرے گا اور ممکن ہے کہ بدتر ہوجائے۔

اگر آپ کو کبھی غلط کام کرنے کی خواہش ہوتی ہے تو آپ اپنے سے نفرت کرنے لگتے ہیں یہ سوچ کر کہ آپ اتنے اچھے کیوں نہیں ہیں کہ ایسی خواہشوں پر قابو پالیتے اور ان کو بھول جاتے۔ مگر ایسا سوچنا غلط ہے چونکہ آپ مسئلہ کا حل نہیں نکال رہے ہیں بلکہ فقط اس کو چھپا رہے ہیں۔ اپنے اندرونی خیالات اور اس کے ردعمل کو نظر انداز کرنا خطرناک ہے۔ اپنی خواہش کا احساس کریں اور دل ہی دل میں سوچ کر اس پر قابو پائیں۔

۳۔ یہ مانی ہوئی بات ہے کہ انسان خطا پذیر ہے:

(الف) حضرت آدمؑ ہم سب جن کی اولاد ہیں ان سے بھی غلطی ہوئی اور جنت سے نکالے گئے۔

اب انسان کو نفس امارہ کو قابو میں رکھنے کی کوشش اور اپنی نفسیاتی خواہشوں کے پیچھے بھاگنے سے پرہیز کرنا چاہیئے اور اس طرح سے وہ بہت سی خطاؤں سے بچ سکتا ہے۔

(ب) کوئی بھی انسان ایسا نہیں ہے جس سے کوئی غلطی نہیں ہوئی ہو۔ اپنی غلطی کو مان لینے میں کوئی شرمندگی نہیں ہے۔ اگر ایک انسان ہٹ دھرمی سے کام لیتا ہے اور انکار کرتا ہے کہ اس نے کوئی غلطی کی ہے تو ایسا کرنا غلط ہے۔

۴۔ خطاکاری کا ردعمل اکثر کاہلی کی علامت ہے:

احساس جرم غلط ردعمل ہے۔ ایک انسان اپنی غلطیوں سے راضی ہوجاتا ہے اور اس کو صحیح کرنے کے لئے کوئی قدم نہیں اٹھاتا ہے۔ اپنی کاہلی اور سستی کا اپنے احساس جرم کو بہانہ نہ بنائیں۔ انسان کو اپنے کو بہتر بنانے اور اپنی اصلاح کرنے کی کوشش کرتے رہنا چاہیئے۔

www.kitabmart.in

۵۔ جب آپ اپنی اصلاح کریں تو اپنے کو مایوس نہ کریں:

جو انسان اپنے کو بہتر کرنے کی کوشش کرے گا تو وہ اپنے میں غلطیاں پائے گا۔

اگر ہم ایمانداری سے اپنے اوپر غور کریں گے تو ہمیں پتہ چلے گا کہ ہم اتنے بلند نہیں ہیں جتنا سمجھتے تھے مگر اس پر آپ بہت پریشان نہ ہوں۔ یہ عام تجربہ ہے اس وجہ سے آپ اپنا دماغی سکون اتنا نہ بڑھا لیں کہ آپ کی اپنے کو بہتر بنانے کی صلاحیت ہی ختم ہو جائے۔

۶۔ احساس خطا کے بجائے اپنے کو بہتر بنائیں:

کبھی کبھی انسان ان غلطیوں سے جن کو اس نے کیا ہے اتنا ذہنی طور سے پریشان اور پست ہمت ہو جاتا ہے کہ اپنے کو بہتر بنانے کے لئے کچھ کرنا ترک کر دیتا ہے، مایوسی غلط ہے، آپ میں ہمیشہ اپنے کو بہتر بنانے کی صلاحیت موجود ہے اور کبھی بھی ہمت نہیں ہارنا چاہئے۔

قرآن پڑھیں اچھی کتابیں جس سے آپ کا ایمان پختہ ہو اللہ پر بھروسہ بڑھے اور اللہ کی ذات سے ایک سچا مسلمان کبھی بھی مایوس نہیں ہوتا ہے، وہ آپ کی نیک کوشش میں مدد کرے گا۔

۷۔ اپنی غلطیوں سے سبق سیکھیں:

جو سبق ہم اپنی غلطیوں سے سیکھتے ہیں وہ ایک بہت بڑی مشعل راہ ہے جب آپ کبھی اپنی کسی غلطی کی وجہ سے بہت پریشان ہوں تو اپنے سے پوچھیں۔

ہم نے اس غلطی سے کون سا سبق سیکھا؟ کس طرح سے یہ غلطی ہم کو اپنے کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہے؟

۸۔ مبہم اور غیر واضح احساس خطا سے کیسے نپٹا جائے:

(ا) کچھ لوگ عام طور پر رنجیدہ رہتے ہیں۔ ان کو ہمیشہ اس کا خیال رہتا ہے کہ وہ اپنے فرائض ادا نہیں کر رہے ہیں۔ اگر ان سے پوچھا جائے کہ کس وجہ سے وہ پریشان ہیں تو وہ کسی خاص بات کو بتا نہیں پاتے لیکن وہ مستقل احساس خطا کے شکار رہتے ہیں۔ مگر انسان کو چاہئے کہ اپنے کو

www.kitabmart.in

ہمیشہ خوش مزاج رکھے۔ اللہ کسی سے اس کی طاقت سے زیادہ کچھ نہیں مانگتا ہے جیسا کہ اس آیت میں ہے ہم انسان پر اس کی طاقت سے زیادہ بوجھ نہیں ڈالتے ہیں: { لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا }

۹۔ آپ نے جو خطا کی ہے اس کے فوائد جانیں:

(الف) ایک آدمی کے لئے جس نے کوئی غلطی کی ہے مثبت رخ بھی ہے چہ جائیکہ اس نے کبھی غلطی نہ کی ہو۔ ایک بہت نیک آدمی متکبر ہوسکتا ہے اپنے خداترس ہونے کی وجہ سے اور تکبر اس کی ہر خوبی کو آگ کی طرح جھلسا دے گا۔ اللہ کو تکبر بالکل نہیں پسند ہے۔ ابلیس کی ہزاروں سال کی عبادت ایک تکبر سے ختم ہوگئی اور وہ راندۂ درگاہ ہوگیا۔ گناہ سے بدتر تکبر ہے۔

(ب) آپ کا اتنا احساس کرنا کہ آپ سے غلطی ہوئی آدھی توبہ کے برابر ہے۔

(ج) اگر ایک انسان کو اس کا احساس ہو کہ اس کو جتنی عبادت کرنی چاہئے وہ اتنی کرتا ہے مگر وہ اپنی کسی غلطی کی وجہ سے ایسا نہیں کر رہا ہے۔ تو اس خیال سے اس کو اپنی غلطی سے احساس گناہ ہو رہا ہے اس میں کمی ہوگی۔

۱۰۔ توبہ کا دروازہ ہمیشہ کھلا رہتا ہے:

اس بات سے قطع نظر کہ ایک انسان نے کوئی غلطی کی ہے وہ ہمیشہ توبہ کرسکتا ہے۔ توبہ کا دروازہ ہمیشہ کھلا رہتا ہے۔ اللہ اپنے بندوں کی توبہ کو قبول کرتا ہے بشرطیکہ وہ انسان ویسی غلطی پھر نہ کرے یہاں تک کہ مرتے وقت انسان توبہ کرسکتا ہے۔

اگر آپ نے کسی کے احساس کو مجروح کیا تھا اور اب معافی نہیں مانگ سکتے ہیں چونکہ وہ مر چکا ہے تو اس کی بخشش کے لئے دعا مانگیں اور اس کے نام سے صدقہ دیں۔

۱۱۔ کبھی کبھی انسان کو اپنی نیکیوں پر بھی غور کرنا چاہئے:

انسان کو عبادت الٰہی میں بھی اعتدال سے خوشی محسوس کرنا چاہئے۔ یہ بہت آسان ہے کہ

www.kitabmart.in

آپ کو قرآن کی تعلیم کی کمی کا احساس ہو، نیکی نہ کرنے کا خیال ہو، نماز میں پوری توجہ نہ ہونے کا احساس ہو۔ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو اس سے آپ کو مایوسی ہوگی اور آپ کی اس سے زیادہ کرنے کی ہمت ختم ہو جائے گی۔

آپ کو چاہئے کہ اس کو سوچیں کہ آپ قرآن کے بارے میں کتنا جانتے ہیں اور کون کون سی نیکیاں کی ہیں۔ جب تلک آپ اکڑ اور تکبر سے اپنے کو بچاتے ہیں آپ کی ہمت بڑھتی رہے گی اور آپ اپنی کمی دور کرنے کی کوشش کرتے رہیں گے۔

۱۲۔ امید افزا طور پر اپنے بارے میں رائے قائم کریں:

(الف) کبھی پست ہمت نہ ہوں کہ آپ نے اتنی غلطیاں کی ہیں کہ اب آپ کی توبہ قبول نہ ہوگی اور آپ ایک بہتر انسان نہیں بن سکتے ہیں۔ آپ یوں سمجھیں کہ جو بھی غلطیاں آپ سے سرزد ہوئی ہیں وہ جان بوجھ کر نہیں ہیں یا خدا کے حکم کے خلاف نہیں ہوئی ہیں۔ بلکہ صرف آپ کے ایمان کی کمزوری کا نتیجہ ہیں کہ آپ میں اتنی روحانی اور ایمانی طاقت نہیں تھی کہ اپنے کو ان غلطیوں کے کرنے سے روک سکتے۔

اگر آپ برابر اپنے کو بہتر بنانے کی کوشش کرتے رہیں گے تو انشاء اللہ آپ صرف کامیاب ہوں گے۔

(ب) کسی خاص غلطی پر اگر آپ برسوں سے اپنے کو برا کہتے رہے پھر بھی اگر آپ اپنے نظریہ کو تھوڑا بدل دیں گے تو بہت کم وقت میں آپ احساس جرم پر قابو پا سکتے ہیں اکثر لوگ بے وجہ اپنے کو بدنام کرتے رہتے ہیں۔ اگر آپ غیر منطقی جرم کے خیال کے شکار ہیں تو آپ اپنے تئیں ایک تقریر کریں جس کا عنوان ہو کہ تم جو سوچ رہے ہو وہ بالکل غلط ہے۔ تم ایک نیک بندے ہو۔

اگر آپ اپنے بارے میں صحیح فیصلہ نہیں کر سکتے ہیں تو کسی دوسرے کے بارے میں جو اسی طرح کی غلطی کا مرتکب ہے فیصلہ کریں۔ گناہ سے لدے ہوئے انسان کو اپنے مقابلہ میں آسانی

www.kitabmart.in

سے معاف کر دیتے ہیں۔

(ج) اکثر لوگ آپ سے ساز باز کر کے یہ ثابت کرنا چاہتے ہیں کہ وہ آپ سے کہتے ہیں کہ تم غلطی پر ہو اس کام کو نہ کر کے جو کام وہ آپ سے کروانا چاہتے ہیں۔

آپ کو ایسے لوگوں سے بہت ہوشیار رہنا چاہئے۔ ان کے کہنے میں نہ آنا چاہئے اور اپنے کو خطا کار نہ سمجھنے لگنا چاہئے۔ اپنے دماغ میں ایک یہ سوال رکھیں کہ کیا یہ انسان جو کہہ رہا ہے ہم اس سے متفق ہیں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ وہ صحیح ہے تو اپنے کو برا نہ کہیں بلکہ اپنی اصلاح کریں۔ اگر آپ غلط سمجھتے ہیں تو اس کی بات کی پرواہ نہ کریں اور ایک کان سے سنیں اور دوسرے کان سے اڑا دیں۔

۱۳۔ اپنے کو ایک بدلا ہوا انسان سمجھیں:

(الف) جب ایک انسان اپنی غلطی پر نادم ہو جاتا ہے، توبہ کر لیتا ہے اور نیت کر لیتا ہے کہ آئندہ وہ ایسی غلطی نہیں کرے گا تو اللہ اس کی غلطی کو معاف کر دیتا ہے ایسی صورت میں اس کو سمجھنا چاہئے کہ وہ جو تھا اب نہیں ہے اس لئے پہلے کی غلطیاں اور گناہ دھل چکے ہیں۔

(ب) ہم لوگوں کا فرض ہوتا ہے کہ اپنی غلطیوں پر نادم ہوں مگر کچھ لوگ حد سے زیادہ غم زدہ ہو جاتے ہیں ایسے لوگوں کو چاہئے کہ اپنے گناہوں کے خیالات کو اپنے ذہن سے جہاں تک ہو سکے دور رکھیں۔

اگر آپ یہ سوچیں کہ آپ کی زندگی اس وقت شروع ہو رہی ہے تو آپ ماضی کے خیالات سے آزاد ہو جائیں گے جو آپ کی زندگی کو در بدر بنائے ہوئے تھے۔ دیکھا گیا ہے جن لوگوں نے اس ترکیب پر عمل کیا ہے وہ بہت بہتر محسوس کرنے لگے۔

www.kitabmart.in

مصیبت

{وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ}

''مصیبت کے وقت صبر اور نماز سے مدد لو''

(بقرہ/۴۵)

مصیبت کی اہمیت اور اس پر قابو پانے کے طریقے

(الف) معمولی سی بھی تکلیف ایک انسان کی خوشی کو ختم کر سکتی ہے۔

اگر آپ کا ذہن کسی غیر اہم حادثہ پر لگا ہوا ہے۔تو یہ آپ کی خوشی کو ختم کر سکتا ہے خوش رہنے کی شرط ہے کہ آپ درد اور بدنصیبی سے خالی رہیں۔ وہ خیال جو کسی مسئلہ کے حل کرنے کے لئے ہے یہ تعمیری سوچ ہے اور ان مصیبتوں پر سوچنا جس سے کچھ حاصل نہیں ہے آپ کی زندگی کی خوشی کو ختم کر دیتی ہے۔ ایسی سوچ تخریبی ہے۔آپ کو دونوں طرح کی سوچ میں فرق معلوم ہونا چاہئے اور ہمیشہ تخریبی سوچ سے بچنا چاہئے۔

(ب) انسان کو چاہئے کہ اپنے کو خطرہ سے بچائے۔اگر خدانخواستہ آپ نہ بچ سکے تو اس کو مرضیٔ الٰہی سمجھ کر صبر سے کام لیں۔ اگر آپ نے ایسا سوچ لیا تو اس سے آپ کی تکلیف میں بھی بہت کمی ہو جائے گی۔ دنیا کا سب سے بدنصیب انسان وہ ہے جسے یہ نہیں معلوم ہے کہ ناکامی یا بدقسمتی کا کیسے مقابلہ کیا جاتا ہے اور کیسے برداشت کیا جاتا ہے۔

(۱) زندگی میں جو بھی ہوتا ہے آخر کار اس میں انسان کی بہتری ہوتی ہے، یہ انسان کا اعتقاد

www.kitabmart.in

ہونا چاہئے۔ اکثر ہم یہ سمجھنے سے قاصر رہتے ہیں کہ یہ کیسے اچھا ہوسکتا ہے جب تکلیف بہت بری معلوم ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک مریض کو اس کا ڈاکٹر دوا دیتا ہے۔ جو بہت کڑوی ہے اور اس کے برے اثرات بھی ہیں۔ پہلے مریض شکایت کرتا ہے کہ ڈاکٹر کے دل میں مریض کے لئے ہمدردی نہیں ہے۔ مگر جب صحت یاب ہوجاتا ہے تب وہ ڈاکٹر کا مشکور ہوجاتا ہے۔ یہی نظریہ ہم لوگوں کو کسی مصیبت کی طرف رکھنا چاہئے۔ صحیح ہے کہ تکلیف تلخ ہے، مگر یہ مفید بھی ہوسکتی ہے۔

(۲) ارتقاء کی اس منزل پر پہنچنا مشکل ہے کہ جب تکلیف میں ہو تو خوش رہے کم سے کم اپنی تکلیف کو برداشت کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا چاہئے۔ چونکہ تکلیف اپنی غلطیوں کا کفارہ ہے۔

میں درد کی شدت سے گھبراؤں بھلا کیوں کر
یاد آتی ہے اس ذریعہ اللہ تیری مجھ کو

اللہ کی طرف سے جو انسان کا امتحان ہوتا ہے وہ اتنا پوشیدہ اور باریک ہوتا ہے کہ جس انسان کا امتحان ہو رہا ہے اس کو پتہ نہیں چلتا کہ جو کچھ بھی اس کے ساتھ ہو رہا ہے وہ اس کا امتحان خداوندی ہے۔ اگر اس کو اس کا احساس ہوجائے کہ یہ اس کا امتحان ہے تو وہ ضرور اپنی تکلیف برداشت کرنے کی کوشش کرے گا۔

امتحان اتنا مشکل ہوتا ہے کہ انسان اس کو ایک رکاوٹ اور تکلیف دہ بات سمجھتا ہے۔ جو انسان اس طرح کی تکلیف کو برداشت کر لیتا ہے وہ کچھ بلند مقام پر پہنچ جاتا ہے۔

۳۔ آپ تکلیف آسانی سے برداشت کر سکتے ہیں:

اکثر لوگوں میں عادت ہوتی ہے کہ تکلیف کی شدت کو بڑھا چڑھا دیتے ہیں۔ تکلیف کی شدت انسان کے تصور پر ہے۔ تکلیف جیسے ہی ختم ہوتی ہے تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ کچھ ہوا ہی نہیں تھا۔ سب سے بڑی دقت تکلیف برداشت کرنے میں یہ ہے کہ ہماری نگاہ میں تکلیف بہت خوف ناک معلوم ہوتی ہے۔ سب سے بڑا مسئلہ خوف ہے۔ جب انسان اس خوف پر قابو پا لیتا ہے

www.kitabmart.in

تو اپنی تکلیف آسانی سے برداشت کر لیتا ہے۔

۴۔ خود کو ذہنی طور پر تکلیف برداشت کرنے کے لئے تیار رکھیں:

(الف) اپنے میں زندگی کی دشواریوں کو برداشت کرنے کی صلاحیت پیدا کریں۔ یہ ایک دانشمند انسان کی خوبی ہے۔

(ب) اگر آپ ذہنی طور پر خود کو کسی تکلیف میں پھنسا ہوا پاتے ہیں اور آپ اس کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا کر لیتے ہیں تو اگر واقعی آپ کو کسی تکلیف کا سامنا کرنا پڑا تو آپ اس کا آسانی سے سامنا کر لیں گے۔

(ج) بدنصیبی کو برداشت نہ کرنے کی سب سے بڑی وجہ ہے ایک انسان اس کی توقع ہی نہیں رکھتا کہ اس کو کوئی پریشانی ہوگی اور اگر ایسا ہو جاتا ہے تو اس کو تعجب ہوتا ہے کہ اس کے ایسے انسان کے ساتھ ایسا کیوں ہوا۔ مگر حقیقت اور عملی دنیا میں یہ ناگزیر ہے کہ کسی کے ساتھ کبھی پریشانی نہ ہو۔ اور عقلمندی اس میں ہے کہ انسان کو ذہنی طور پر کسی بھی مصیبت کے لئے تیار رہنا چاہئے۔ جب پہلے ہی سے ذہنی طور پر کسی حادثہ کے لئے تیار ہیں تو حادثہ ہونے پر آپ کو اتنی تکلیف نہ ہوگی۔

ایک عام مشاہدہ ہے کہ کوئی بھی کام اتنا آسان نہیں ہوتا جتنا نظر آتا ہے۔ اگر کسی چیز میں خرابی ہوگئی تو یہ سب سے برے وقت میں ہوگی۔ اگر آپ ہمیشہ اس کی توقع رکھتے ہیں کہ ہر چیز آپ کے منشا کے مطابق ہو تو آپ اپنے تئیں پوچھیں کہ آپ کی اس طرح کے توقع کی بنیاد کیا ہے؟ جب آپ کو اس کا احساس ہوگا کہ اس طرح کی توقع بے بنیاد ہے تو آپ آسانی سے اس طرح کی توقع نہیں کریں گے۔

(د) جب انسان ہر حال میں سکون سے رہنے کی صلاحیت پیدا کر لیتا ہے تو وہ کبھی شکستہ دل نہ ہوگا جو بھی اس کی زندگی میں ہو۔

www.kitabmart.in

۵۔ بہت سی تکلیفیں خود پیدا کردہ ہیں:

(الف) بہت زیادہ حد تک لوگوں کی تکلیف ان کے فریب نظر پر مبنی ہوتی ہے، کچھ لوگ سوچتے ہیں کہ ان کے بہت سے مسئلے ہیں اور پریشانیاں ہیں، مگر حقیقت میں یہ سب ان کے ذہن کا فتور ہے۔

جب کبھی آپ کو کوئی مسئلہ درپیش ہو تو آپ اپنے تئیں پوچھیں کہ ہم اس مسئلہ کو کس نظریہ سے دیکھیں۔ اگر کوئی اور اسی صورت میں ہو تو ہم اس کو ایک معقول مسئلہ سمجھیں گے یا نہیں؟

اس سے آپ کو مدد ملے گی اور آپ مسئلہ کو غیر جانبدارانہ پس منظر سے دیکھیں گے۔

(ب) جب کبھی آپ کے ساتھ حادثہ ہو گیا تو بار بار کہہ کر 'یہ کتنا برا ہوا' حالات کو اور خراب نہ کر دیں۔

(ج) اکثر تکلیف زندگی کے کسی برے وقت میں اس لئے پیش آتی ہے کہ ہم لوگ موجودہ برے حالات کا مقابلہ ماضی کے خوشگوار حالات سے کرنے لگتے ہیں۔ اگر ہم لوگ موجودہ حالات میں صرف اس پر نگاہ رکھیں اور اس کو حل کرنے کی کوشش کریں تو اتنی ذہنی پریشانی نہ ہوگی۔

۶۔ اپنے رویہ کو بدلنے سے تکلیف پر قابو پایا جا سکتا ہے:

(الف) اگر اپنی زندگی پر مثبتی نظریہ رکھتے ہیں تو آپ ایسے حالات میں بھی خوش رہیں گے جب کہ دوسروں کی نگاہ میں آپ مصیبت زدہ ہیں۔

جو اوروں کی نگاہ میں بدنصیبی نظر آتی ہے آپ اس کو روحانی بہتری کے لئے سنہرا موقع سمجھیں۔

ہر وقت اپنے ذہن نشین رکھیں کہ ہم اس موقع کو اپنی بہتری کے لئے کیسے استعمال کر سکتے ہیں؟

(ب) ایک انسان جو شہد اکٹھا کرتا ہے وہ مدھو مکھی کے ڈنک سے نہیں بچ سکتا۔ ایک مالی جو گلاب کا پھول توڑتا ہے وہ گلاب کے کانٹوں کے خراش سے نہیں بچ سکتا۔

www.kitabmart.in

زندگی کے مثبت حالات منفی پہلو بھی رکھتے ہیں۔

اپنی نگاہ دنیا کے خوبصورت گلاب کے پھولوں پر رکھیں تو کانٹے بے حقیقت اور غیر اہم بن کر رہ جائیں گے۔ ہر اچھی چیز کی ایک قیمت ہوتی ہے اور آپ کو اس کی قیمت ادا کرنی ہے کبھی محرومی اور تکلیف کی شکل میں زندگی میں کچھ حاصل کرنا جیسے شادی اور بچوں کی پرورش سب میں پریشانیاں اور تکلیف ہے۔ اگر ایک انسان کسی بھی دقت اور پریشانی کو اس چیز کی قیمت سمجھتا ہے جس کو وہ حاصل کرنا چاہ رہا ہے تو اس کو اس پریشانی کی وقعت بہت کم معلوم ہوتی ہے۔

(ج) ایک منکسر المزاج انسان اپنی بدحالی اور مصیبت کو برداشت کر لیتا ہے مگر ایک مغرور انسان میں برے حالات اور حادثات کو برداشت کرنے کی صلاحیت نہیں ہوتی۔

(د) کھانے کی خواہش اکثر آدمی کو زیادہ اور مضر کھانا کھانے کی طرف رغبت دیتی ہے۔ حسد، غصہ اور تلاش عزت انسان کو بہت سی مہلک بیماریوں کا شکار بنا دیتی ہے۔ جیسے قلب کی بیماری، بلڈ پریشر (Blood Pressure)، ذہنی دباؤ (Mental Tention) اور دماغی پریشانی وغیرہ۔

اس کے علاوہ اگر آپ کا درد کسی جسمانی مرض کی وجہ سے ہو مگر درد کی شدت آپ کے سوچنے سے بڑھتی ہے یعنی اگر آپ میں درد برداشت کرنے کا مادہ نہیں ہے آپ کو جو درد کسی مرض یا چوٹ کی وجہ سے ہے اس کا نفسیاتی تعلق زیادہ ہے۔

جس شخص نے زندگی کو سکون اور اطمینان سے بسر کرنے پر کمال حاصل کر لیا ہے تو ایسے انسان کو جسمانی درد کی شدت کا احساس بہت کم ہوتا ہے۔

(ہ) اکثر جب ایک انسان بیمار ہو جاتا ہے یا کسی طرح کی چوٹ لگ جاتی ہے تو اس کو تنہائی کی زندگی گذارنی پڑتی ہے۔ کچھ لوگوں کو اس تنہائی کی وجہ سے درد کی شدت اور بڑھ جاتی ہے ایسے مریضوں کی عیادت ضروری ہے۔

اگر یہ انسان اپنے تنہائی کا وقت اچھی کتابیں، صحت کے لئے دعائیں پڑھنے میں لگائے

www.kitabmart.in

تو اس کی تکلیف کی شدت میں کافی کمی ہو جائے گی۔ سب سے بڑی چیز مریض کے نظریہ پر ہے مرض کو یا چوٹ کے حادثہ کو اگر وہ ایک امتحان سمجھ لے تو اس کی تکلیف کم ہو جائے گی۔ برعکس اس کے یہ کہنا شروع کرے کہ وہ کتنا بدقسمت ہے، وہ ایسے مرض میں مبتلا ہو گیا، تو اس طرح کے خیال سے اس کی تکلیف میں اور اضافہ ہو جائے گا۔

مریض کو چاہئے کہ اس کو اچھا موقع ان کتابوں کو پڑھنے کا ملے جو تندرستی کی حالت میں اپنی روزانہ کے کام کی زندگی کی وجہ سے نہیں پڑھ سکتا تھا۔ آپ ان کتابوں کو پڑھکر اپنی واقفیت اور صلاحیت بڑھا سکتے ہیں۔

(و) اگر ہم اس کا احساس کرلیں کہ یہ ناخوشگوار حالات وقتی ہیں تو ہم انھیں برداشت کر سکتے ہیں ممکن ہے ابھی حالات اچھے نہ ہوں مگر چونکہ ہم جانتے ہیں کہ یہ برا وقت گذر جائے گا ہم اس کو برداشت کر لیتے ہیں۔

مصیبت انسان کو آسائش کی قدر دانی سکھاتی ہے۔

جب کبھی آپ کو تکلیف ہو تو اس کو جاننے کی کوشش کریں کہ اس تکلیف میں اللہ کی مصلحت کیا ہے۔ مصیبت کا ایک بہت بڑا فائدہ یہ ہے کہ جب ہم کو کوئی خوشی یا آرام کی چیز ملتی ہے تو ہم خدا کا شکر ادا کرتے ہیں اور اللہ کی دین کا زیادہ لطف اٹھاتے ہیں۔

انسانی بیماری کے بعد جب صحت یاب ہوتا ہے تو وہ اپنی تندرستی کی زیادہ قدر کرتا ہے بہ نسبت اس انسان کے جو کبھی بیمار نہ ہوا ہو۔

اسی طرح سے ایک غریب انسان کو جب کچھ دولت ملتی ہے تو اس کو بہت خوشی ہوتی ہے بہ نسبت اس آدمی کے جس کو کبھی دولت کی کمی نہ ہوئی ہو۔

تکلیف انسان کو انکساری سکھاتی ہے جو ایک بڑی اچھی خصلت ہے:

(الف) مصیبت ایک بڑی معلم ہے۔ مصیبت آپ کو اپنی صلاحیت کی حد کو بتاتی ہے۔

www.kitabmart.in

یہ آپ کو آپ کی کمزوری کی یاد دہانی کراتی ہے۔آپ کی دولت کی بے ثباتی کو بتاتی ہے۔مصیبت جب آتی ہے تو آپ کو جو اپنے بڑکپن کی غلط فہمی تھی اس کو بتاتی ہے۔ یہ آپ کو انکساری اور پاکبازی سکھاتی ہے۔

جب ایک انسان کسی مصیبت اور بد قسمتی کا شکار ہوتا ہے تو اس کو خود کو آگے بڑھانے اور بہتر بنانے کا ذریعہ سمجھنا چاہیئے۔ جب کبھی آپ کو تکلیف ہو تو اس کو ایک طرح کی تنبیہ سمجھیں اور اپنے اطوار پر غور کریں اور جہاں کہیں غلطی معلوم ہو تو اس کو دور کریں۔ مصیبت کو بے معنی نہ سمجھیں اس سے ہر تکلیف میں اضافہ ہوگا۔ جب آپ مصیبت کے پیچھے کوئی مقصد یا مطلب سمجھیں گے تو تکلیف میں کمی ہوگی۔اگر یہ سمجھیں گے کہ اس کے پیچھے کوئی مقصد نہیں ہے تو تکلیف میں اضافہ ہوگا۔

عادت میں بڑی طاقت ہے۔انسان کسی بھی چیز کا عادی ہوسکتا ہے۔ہم لوگ مصیبت کی زندگی کے اتنے عادی ہو سکتے ہیں کہ ہم کو اس مصیبت کا احساس تک نہیں ہوگا اور اس کو زندگی کا حصہ سمجھ لیں گے۔جیسا کہ کسی شاعر نے کہا ہے:

مشکلیں اتنی پڑیں مجھ پر کہ آساں ہوگئیں

اس طرح کا رجحان کہ تکلیف کا احساس نہ ہو تکلیف سے سبق لینے میں روڑہ بن سکتا ہے۔ چونکہ انسان کو جب اپنی تکلیف کا احساس نہیں ہوتا ہے تب انسان اس پر غور نہیں کرتا ہے اور یہ مصیبت جو پیغام دے رہی ہے وہ اس کو سنتا بھی نہیں ہے۔اس بے حسی کو دور کرنا چاہیئے۔اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ خیال رکھیں کہ آپ کے حالات جیسے ہونا چاہیئے ویسے ہیں یا نہیں۔ اگر نہیں ہیں تو کہیں خرابی ہے اور آپ اس خرابی کو دور کرنے کی کوشش کریں۔

مصیبت آپ کے گناہوں کا کفارہ ہے:

مصیبت کئی طرح کی ہوتی ہے۔کبھی کبھی معمولی سی تکلیف بھی مصیبت بن جاتی ہے۔

www.kitabmart.in

مثال کے طور پر آپ نے گرم پانی مانگا مگر آپ کو ٹھنڈا پانی ملا۔ دوسری مثال آپ نے جیب سے تین روپئے نکالنے کے لئے ہاتھ ڈالا مگر صرف دو روپئے ملے۔ ایسی صورت میں انسان کو پریشان نہیں ہونا چاہیئے بلکہ یہ مان لیں کہ آپ کی کسی غلطی کا یہ کفارہ ہے۔

مرضیٔ الٰہی کو تسلیم کرنا چاہیئے:

اللہ انسان پر وسعت سے زیادہ تکلیف عائد نہیں کرتا۔

{ لَا يُكَلِّفُ اللهُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ }

مصیبت مومن کو پامال نہیں کرتی ہے اور کوئی خوش قسمتی اس کو بالکل پاگل نہیں بنا دیتی۔

اس لئے کہ وہ قرآنی آیت پر عقیدہ رکھتا ہے۔

{ إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلْوُونَ عَلَى أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُخْرَاكُمْ فَأَثَابَكُمْ غَمًّا بِغَمٍّ لِكَيْلَا تَحْزَنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ }

”اگر تمہاری کوئی شے زائل ہوجائے تو افسوس نہ کرو اور جب کوئی چیز تم کو ملے تو اس پر غرور نہ کرو اس لئے کہ اللہ مغرور شخص کو ناپسند کرتا ہے۔“

اگر آپ کی اندر سے طبیعت خوش ہے تو اس تکلیف میں کمی ہوگی۔ خوش مزاجی سے ہم لوگ خود کو مصیبت کی تکلیف سے نجات دلا سکتے ہیں۔ جب ہم لوگ زندگی کی کل خوبیوں پر غور کریں گے تو ہم لوگ اس کے کچھ تکلیف دہ حالات کو نظر انداز کر سکتے ہیں۔

دشواریوں کا ہم مقابلہ کریں گے اور اس کا حل نکالیں گے مگر جذباتی طور پر پریشان نہ ہوں گے۔ چونکہ زندہ رہنے کی خوشی زندگی کے ناخوش گوار حالات کو نظر انداز کر دے گی۔ مثال کے

www.kitabmart.in

طور پر فرض کیجئے کہ ایک انسان کو ایک بہت بڑی رقم لاٹری میں ملتی ہے۔ اس کو اس وقت اتنی خوشی ہوگی کہ اگر اس سے کوئی چیز لوٹ لی جاتی ہے تو اس کی پرواہ نہیں کرتا ہے۔ زندہ رہنے کی خوشی ایک لاٹری جیتنے سے کہیں زیادہ ہیں؟ اگر ایک انسان یہ نظریہ اپنا لے جو آسان نہیں ہے تو اس کو وہ جسمانی بیماریاں نہ ہوں گی جس کی وجہ ذہنی الجھن اور پریشانی ہے۔ اس طرح کی بیماری کو Psychosomatic کہتے ہیں۔

کسی مقصد کو پورا کرنے میں مصیبت کو سدِ راہ نہیں بنایا جاسکتا:

(الف) مصیبت یا تکلیف کو ہمیں عبادت الٰہی سے نہ روکنا چاہئے۔

(ب) ایک عاقل اور باایمان انسان اپنی تکلیف کو اپنی بہتری کا ذریعہ بناتا ہے۔ بر عکس اس کے ایک احمق اور لامذہب مصیبت سے دب کر ختم ہوجاتا ہے۔

(ج) اگر آپ مصیبت اور تکلیف کی حالت میں کوئی نیکی کرتے ہیں تو اللہ کی نگاہ میں اس کی بہت قدر و قیمت ہے۔ جب کسی انسان میں اس طرح کا اعتقاد پیدا ہوجاتا ہے تو اسے ایسی حالت میں خوشی حاصل ہوتی ہے مگر دوسرے پریشان ہوجاتے ہیں۔

(د) جب آپ کسی کی امداد کرتے ہیں اور آپ کو کوئی تکلیف پہنچتی ہے تو آپ یہ خیال کریں کہ جب دوسرے کی مدد کرتے ہیں تو آپ اپنی مدد کرتے ہیں۔

اپنی نیت اور اپنے اچھے کردار پر ہرگز نہ پچھتائیں، اگر کچھ تکلیف ہوجائے، ہر کام میں کچھ خرابی ہوتی ہے۔ جب آپ کوئی عملِ صالح کرنے چلیں تو اس کے لئے ذہنی طور پر پہلے ہی سے تیار رہیں کچھ پریشانیاں کچھ دشواریاں بھی پیش آئیں گی اور آپ ان کا سامنا کریں گے۔

مگر کوئی اچھا کام شروع کرنے سے پہلے اپنی استعداد اور اپنی اہلیت کا خوب اچھی طرح جائزہ لے لیں۔ اللہ آپ سے ایسی خدمات کی توقع نہیں رکھتا جن کی اس نے آپ کو صلاحیت نہیں عطا کی ہے جیسا کہ فرمایا: { لَا یُکَلِّفُ اللّٰہُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا } (سورہ بقرہ آیت ۲۸۶)

www.kitabmart.in

جب مصیبت میں مبتلا ہو تو صبر کرو اور نماز پڑھو۔

قرآن کی آیت

جب آپ کبھی بھی دل برداشتہ ہوں تو نماز میں اللہ سے فریاد کریں اور اس طرح دعا کریں جیسے ایک بچہ اپنے والدین سے کچھ مانگتا ہے یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ کوئی قرآن کی آیت پڑھیں بلکہ سیدھی سادھی زبان میں دعا مانگیں۔ جب ہم دل کھول کر اللہ سے گریہ وزاری کرتے ہیں تو ہم اس سے بہت قریب ہو جاتے ہیں اور اللہ تو ہماری شہ رگ سے بھی زیادہ ہم سے قریب ہے:

{وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ} (سورۂ ق/۱۶)

''اور یہ تکلیف اور مصیبت ہماری بخشائش کا ایک ذریعہ بن جاتی ہے۔''

دوسروں کی مصیبت

(الف) اگر آپ کسی کو مصیبت میں مبتلا دیکھتے ہیں مگر آپ اس کی کوئی مدد نہیں کر سکتے تو کم سے کم لفظی طور پر اس کو دلا سا دیں اور ممکن ہے کہ آپ کے چند ہمدردانہ الفاظ سے اس کو کچھ آرام ملے۔ اللہ کی نگاہ میں یہ بھی نیکی ہے اور آپ کو ثواب ملے گا۔

(ب) جب ہم لوگوں پر کوئی مصیبت پڑتی ہے تو ہم لوگ یہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ ہماری کس غلطی سے ایسا ہوا مگر جب کسی دوسرے کو مصیبت میں دیکھیں تو آپ اس کے بارے میں کوئی برا خیال نہ لائیں کہ وہ اپنے گناہوں کی وجہ سے اس مصیبت میں مبتلا ہے۔

مصیبت سے صرف اسی انسان کو سبق نہیں ملتا جو مصیبت میں مبتلا ہے بلکہ دوسروں کو بھی جو دیکھتے یا سنتے ہیں۔

کبھی کبھی دنیا میں اتنی مصیبت آجاتی ہے کہ ایک صابر انسان کے برداشت سے باہر ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لئے یہ مشورہ دیا جا سکتا ہے کہ اگر وہ زندہ رہنا چاہتے ہیں تو وہ سمجھیں کہ وہ مر چکے ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کچھ لوگ جب دوسروں کی مصیبت کو دیکھتے ہیں تو ان

www.kitabmart.in

کی زندگی ان کے لئے دو بھر ہو جاتی ہے گرچہ ہمارا فرض ہے کہ ہم دوسروں کی مصیبت کا احساس کریں مگر اپنی حفاظت کرنا بھی ہمارا فرض ہے اس لئے اپنے احساس کو قابو میں رکھ کر کام کرنا چاہیے نہ کہ خود کو ختم کر دیں۔ کبھی کبھی اپنے احساس کو مردہ کر دینا چاہیے تب ہی ہم زندہ رہ سکتے ہیں۔

www.kitabmart.in

روک تھام

مسئلے کو باز رکھنا

(ا) اپنے طرز عمل کے انجام سے باخبر رہیں:

(الف) عقلمند کون ہے؟ عقلمند وہ ہے جو اپنے افعال کے انجام کے بارے میں سوچتا ہے۔ اپنے سے پوچھتے رہیں کہ ہم جو ابھی کر رہے ہیں اس کا مقصد کیا ہے؟ اس کا قوی نقصان دہ انجام کیا ہے؟ یہ دو سوالات آپ کو اپنے طرز عمل پر پورا قابو رکھنے میں مدد پہنچائیں گے۔

(ب) دور اندیشی نہ ہونا مصیبت اور دل آزاری کی بہت بڑی وجہ ہے وہ جو بہت زیادہ کھانا کھا جاتا ہے وہ کھانے کی قدرو قیمت کو کم کر دیتا ہے، ایک جھگڑالو انسان شادی کی خوبیوں کے خلاف شکایت کرتا ہے، رشتہ داروں اور پڑوسیوں کی شکایت کرتا ہے جب کہ اگر ایک انسان اپنے میں دور اندیشی کی صلاحیت پیدا کر لے تو بہت سی دشواریوں سے بچ سکتا ہے۔

(ج) کسی عاقل کا قول ہے کہ رفتار دھیمی رکھو تب تم محفوظ ہو۔ تیزی سے مت بھاگو ورنہ تم پچھتاؤ گے۔ آپ ان کاموں کی فہرست تیار کریں جن کے کرنے سے آپ کو نقصان پہنچا۔ جتنا ہی آپ کو اس کا احساس ہوگا کہ جلد بازی اور بغیر سوچے سمجھے کام کرنے سے کتنا نقصان ہوا اتنا ہی آپ مستقبل میں احتیاط سے کام لیں گے۔

(د) ایک محنتی اور عقلمند کے خیالات اس کو فائدہ کی طرف لے جاتے ہیں مگر وہ انسان جلد باز ہے اس کو نقصان ہی اٹھانا پڑتا ہے۔ ایک عام کہاوت ہے: ''جلدی کا کام شیطان کا''

کام کرنے میں چستی اچھی چیز ہے مگر سوچنے اور کسی کام کا پروگرام بنانے میں یہ صحیح نہیں

www.kitabmart.in

ہے۔ ایسے میں وقت لیں تا کہ خیالات میں پختگی پیدا ہو جائے اور یہ جو وقت آپ نے لگایا اس کا بہت صحیح استعمال کیا اور یہ بڑی پونجی ہے جو آپ نے اپنے کاروبار میں لگائی ہے۔

(ہ) اگر آپ کے سامنے دو کام ہیں اور یہ طے نہیں کر پار ہے ہیں کہ آپ کون سا کام کریں تو بہتر ہے کہ آپ اللہ کی رائے لیں۔

(و) والدین کو پورا خیال رکھنا چاہئے کہ جو طریقہ اپنے بچوں کی تربیت میں اختیار کر رہے ہیں اس کا انجام کیا ہے؟

والدین کو اپنے بچوں سے مل جل کر رہنا چاہئے، نہ کہ ان کو ڈانٹ کر اور دبا کر رکھنا چاہئے۔ بچے جب کم سن ہوں تو والدین کو ان کا خیال رکھنا چاہئے کہ ان کے بچے ایک دن بالغ ہو جائیں گے اور اپنے پیر پر کھڑے ہو جائیں گے۔

والدین جو ہمیشہ ڈانٹ ڈپٹ کر بچوں کی تربیت کرتے ہیں وہ بچوں میں غلط طرح کے خیالات پیدا کرتے ہیں۔ جب وہ بڑے ہو جاتے ہیں تو وہ والدین کے باغی اور نافرمان ہو جاتے ہیں۔

(ز) زندگی میں انسان کو اعتدال اور تناسب سے کام لینا چاہئے۔ ضرورت سے زیادہ ہوشمندی بھی غلط ہے۔

ایک انسان ضرورت سے زیادہ محتاط ہے کسی کے کام نہ کرنے میں جب تک کہ اس کو کامیابی کا یقین نہ ہو جائے تو نہ کر پائے گا۔

ایسا انسان زندگی میں بہت زیادہ کامیابی حاصل نہیں کر سکتا ہے۔ ہم لوگوں کو کسی کام کے کرنے میں بہت زیادہ خطرہ نہیں لینا چاہئے۔ مگر سوچ سمجھ کر تھوڑا خطرہ لینا ہوگا اگر آپ کچھ کرنا چاہتے ہیں۔ خطرہ لینے کے قبل اس کے اچھے اور برے کو ٹھیک سے تول لیں۔ مگر کام شروع کرنے کے پہلے کامیابی پر پورا یقین نہ کر لیں۔

www.kitabmart.in

۲۔ مسئلے کو روکنے میں احتیاط سے کام لیں

(الف) اگر آپ اپنے فرائض اور وعدوں کو بھول جاتے ہیں تو آپ ان کو لکھ لیا کریں اور بیچ بیچ میں اس کا جائزہ لے لیا کریں۔

بعض انسان کسی سے ملنے کا وقت بھول جاتے ہیں یا جن چیزوں کی ان کو حفاظت کرنی تھی بھول جاتے ہیں تو وہ صرف آسانی سے کہہ دیتے ہیں کہ ہم بھول گئے یہ اس کا قصور نہیں ہے۔ مگر ان کی سب سے بڑی غلطی تھی کہ انہوں نے ان باتوں کو لکھا نہیں۔ اپنی ایک عادت بنالیں جو بھی آپ کو کرنا ہے اپنی ڈائری میں لکھ لیں۔ اس سے بہت سے بے مطلب مسئلوں سے جان بچ جائے گی۔

(ب) جو چیز آپ کو نازیبا معلوم ہو اس سے دوری اختیار کریں۔ سورۃ النساء کی ایک آیت میں ہے کہ جہاں لوگ بے دینی کی بات کرتے ہوں وہاں سے ہٹ جاؤ۔ {وَقَدْ نَزَّلَ عَلَيْكُمْ فِي الْكِتَابِ أَنْ إِذَا سَمِعْتُمْ آيَاتِ اللهِ يُكْفَرُ بِهَا وَيُسْتَهْزَأُ بِهَا فَلَا تَقْعُدُوا مَعَهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ إِنَّكُمْ إِذًا مِّثْلُهُمْ إِنَّ اللهَ جَامِعُ الْمُنَافِقِينَ وَالْكَافِرِينَ فِي جَهَنَّمَ جَمِيعًا}

(ج) باوجودیکہ ایک انسان اپنی ایمانداری کے لئے مشہور ہے اس کو بھی احتیاط سے کام لینا چاہئے کہ وہ ایسا کچھ نہ کر بیٹھے جس سے دوسروں کو ان کی ایمانداری پر شک ہو۔

(د) قبل اس کے کہ آپ کسی کو کسی کام کے لئے ملازم رکھیں آپ اس کو پوری طرح ہر کام بتادیں جو اسے کرنا ہے کتنا وقت کام میں دینا ہے کتنی اس کو فرصت ملے گی اور کتنا مشاہرہ اور اس کے علاوہ کیا ملے گا۔

جب بات کو پوری طریقہ سے بتادیں گے تو آئندہ نہ دشواری ہوگی نہ لڑائی جھگڑا ہوگا۔

(ہ) اس خیال کو جو آپ کے دماغ میں کسی کے خلاف آتا ہے یوں ہی نہ سمجھیں۔ گرچہ آپ کو اس سے نفرت ہے آپ اس سے امن کے ساتھ رہنے کی کوشش کریں مگر دوری بھی اختیار کریں۔

www.kitabmart.in

(و) اس بات کا خیال رکھیں کہ اس چیز کی خواہش نہ کریں جو مستقبل میں حاصل نہیں ہوسکتی اوراس کی کمی بھی محسوس نہ کریں۔انسان کو چاہئے کہ ان چیزوں کا عادی نہ ہو جو اس کے پاس ہے۔

ایک باایمان انسان فضول خرچ نہیں کرتا جیسا کہ قرآن پاک میں اللہ نے فرمایا ہے: {وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةً وَفَرْشًا كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ}

''اللہ فضول خرچی کرنے والے کو دوست نہیں رکھتا۔'' (سورۂ انعام/ ۱۴۲)

فضول خرچی کرنے والے شیطان کے بھائی ہیں:

(الف) جب آپ اپنی کامیابیوں اور کامرانیوں کی وجہ سے دوسروں سے بلند اور بالا ہو جائیں تو مظاہرہ نہ کریں۔آپ نہیں جانتے کہ آپ کے حالات کب خراب ہو جائیں اور آپ کو اپنی حرکت پر پشیمان ہونا پڑے۔

(ب) اس کی احتیاط کریں کہ آپ خود کو ایسی حالت میں نہ رکھیں کہ ایک بد دیانت انسان آپ سے ہمیشہ کچھ نہ کچھ مانگتا رہے۔

(ج) جب آپ کسی چیز کو حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس کے قبل ان ناگزیر دشواریوں کی فہرست تیار کرلیں جن کا سامنا کرنا پڑے گا۔اوران کو کیسے دور کریں گے،اس کا ایک خاکہ بنالیں۔

۳۔ زندگی میں بہت بڑا قدم اٹھانے سے قبل خوب غور وفکر کرلیں:

(الف) کسی بات کے کہنے یا کسی کام کو کرنے میں عجلت نہ کریں بلکہ پہلے اس کے نشیب وفراز پر غور کرلیں کہ آپ کو ایسا کہنا ہے یا نہیں، یا یہ کرنا ہے یا نہیں۔ جذباتی طور پر کام کرنے کا نتیجہ پچھتاوا ہے۔ جب آپ جذبات میں آکر کوئی کام کرتے ہیں تو آپ سے ناقابل تلافی غلطیاں سرزد ہو جاتی ہیں۔

جب آپ جذبات میں غصہ سے بھرے ہوئے ہوں تو اپنی زندگی کا کوئی بڑا فیصلہ نہ کریں۔ بہت لوگوں نے غصہ میں آکر اپنی ملازمت چھوڑ دی جس کا نتیجہ بہت برا ہوا۔ بیکاری

www.kitabmart.in

(و) اس بات کا خیال رکھیں کہ اس چیز کی خواہش نہ کریں جو مستقبل میں حاصل نہیں ہو سکتی اور اس کی کمی بھی محسوس نہ کریں۔ انسان کو چاہئے کہ ان چیزوں کا عادی نہ ہو جو اس کے پاس ہے۔ ایک باایمان انسان فضول خرچ نہیں کرتا جیسا کہ قرآن پاک میں اللہ نے فرمایا ہے: {وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةً وَفَرْشًا كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ}

''اللہ فضول خرچی کرنے والے کو دوست نہیں رکھتا۔'' (سورۂ انعام/ ۱۴۲)

فضول خرچی کرنے والے شیطان کے بھائی ہیں:

(الف) جب آپ اپنی کامیابیوں اور کامرانیوں کی وجہ سے دوسروں سے بلند اور بالا ہو جائیں تو مظاہرہ نہ کریں۔ آپ نہیں جانتے کہ آپ کے حالات کب خراب ہو جائیں اور آپ کو اپنی حرکت پر پشیمان ہونا پڑے۔

(ب) اس کی احتیاط کریں کہ آپ خود کو ایسی حالت میں نہ رکھیں کہ ایک بد دیانت انسان آپ سے ہمیشہ کچھ نہ کچھ مانگتا رہے۔

(ج) جب آپ کسی چیز کو حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس کے قبل ان ناگزیر دشواریوں کی فہرست تیار کر لیں جن کا سامنا کرنا پڑے گا۔ اور ان کو کیسے دور کریں گے، اس کا ایک خاکہ بنا لیں۔

۳۔ زندگی میں بہت بڑا قدم اٹھانے سے قبل خوب غور و فکر کر لیں:

(الف) کسی بات کے کہنے یا کسی کام کو کرنے میں عجلت نہ کریں بلکہ پہلے اس کے نشیب وفراز پر غور کر لیں کہ آپ کو ایسا کہنا ہے یا نہیں، یا یہ کرنا ہے یا نہیں۔ جذباتی طور پر کام کرنے کا نتیجہ پچھتاوا ہے۔ جب آپ جذبات میں آ کر کوئی کام کرتے ہیں تو آپ سے ناقابل تلافی غلطیاں سرزد ہو جاتی ہیں۔

جب آپ جذبات میں غصہ سے بھرے ہوئے ہوں تو اپنی زندگی کا کوئی بڑا فیصلہ نہ کریں۔ بہت لوگوں نے غصہ میں آ کر اپنی ملازمت چھوڑ دی جس کا نتیجہ بہت برا ہوا۔ بیکاری

www.kitabmart.in

ہوگئی، روزی گئی۔

اگر آپ بہت جوش میں ہوں، منفی ہو یا مثبت اس وقت آپ کوئی قدم نہ اٹھائیں جب تک کہ آپ کا جوش ختم نہ ہو جائے۔ اس مشورہ کو سننا اور عمل کرنا مشکل ہے، مگر اس کے نہ سننے سے بہت سی پریشانیاں اور مسئلے پیدا ہو سکتے ہیں جن کو اس کے ذریعہ ٹالا جا سکتا تھا۔

۴۔ ایسی گفتگو نہ کریں جس سے کوئی تکلیف پیدا ہو جائے:

(الف) خاموشی بہت سی تکرار اور جھگڑے کو روک سکتی ہے۔

(ب) ہم لوگوں کو اپنی زبان پر پورا قابو حاصل کرنا چاہیئے۔

انسان اپنی زبان کی وجہ سے بہت آسانی سے گناہوں کا مرتکب ہو سکتا ہے۔ انسان کو اپنی زبان پر قابو پانے کی پوری کوشش کرنی چاہیئے۔ جو بولیں سوچ اور سمجھ کر بولیں۔

(ج) بولنے سے قبل آپ اپنے الفاظ کے مالک ہوتے ہیں۔ مگر جب بول چکتے ہیں تو الفاظ آپ کے مالک بن جاتے ہیں۔

اگر ہو سکے تو مندرجہ ذیل عبارت کو ایک تختی پر لکھ کر اپنے بیٹھنے کی جگہ پر آویزاں کر دیں۔

''ایک مچھلی بھی مصیبت میں مبتلا نہ ہوگی، اگر وہ اپنا منھ بند رکھے''۔

(د) ہو سکتا ہے کہ آپ کے ہزاروں دوست ہوں مگر دل کی بات یا اپنا راز ایک ہی دو سے کہیں۔

اپنے جگری دوست سے وہ بات نہ کہیں جس کو آپ نہیں چاہتے ہیں کہ آپ کے کسی دشمن کو معلوم ہو جب تک کہ اس دوست کو ہمراز ہونے کے بارے میں پہلے جانچ نہ چکے ہوں۔ آپ کا جگری دوست کیونکہ آپ کا جانی دشمن ہو جائے اور وہ آپ کے راز کو فاش کر دے۔

(ہ) اگر ایک جواب سیکھ لیں کہ ''معاف کریں، ہمیں نہیں معلوم ہے'' تو آپ خود کو بہت سی

www.kitabmart.in

پریشانیوں سے بچا سکتے ہیں۔

جب کسی سوال کا جواب دینا چاہتے ہیں مگر آپ کو جواب پر یقین نہیں ہے تو آپ اپنے لئے پھندا ڈال رہے ہیں۔ آپ کو یہ کہنے میں ہچکچاہٹ ہوتی ہے کہ ہم نہیں جانتے یہ سوچ کر کہ آپ کی اس میں سبکی ہوگی۔ مگر دوسروں کو یہ معلوم ہوگیا کہ یہ آپ نے غلط بات بتائی ہے تو اس سے زیادہ بے عزتی ہوگی۔ جب بھی آپ کو اپنے جواب پر یقین نہ ہو اپنے ذہن پر پورا زور دے کر یہ کہنے کی جرائت کریں کہ ہم نہیں جانتے ہیں۔

(و) اس بات پر دھیان یا توجہ دیں کہ کسی کام کا وعدہ نہ لیں جس کو آپ فوراً کرنے کے قابل نہیں ہیں۔ اگر چہ لوگوں کی خدمت کرنا ہمارا فرض ہے پھر بھی یہ کہنے کی عادت ڈالیں کہ معاف کریں یہ خدمت ہم سے نہیں ہوسکتی اگر آپ میں اس کے کرنے کی صلاحیت نہیں ہے۔

۵۔ لالچ سے دور رہیں:

اللہ اپنے بندوں کو اپنی حفاظت کی تلقین کرتا ہے۔ یہاں تک کہ جب کافر جنگ کر رہے ہوتے ہیں تو اس وقت تمام لوگوں کو جماعت میں کھڑے ہونے سے روکا گیا ہے۔ آدھی صف کھڑی ہو اور آدھی ان کی حفاظت کرے۔ اسی طرح سے جہاں ایمان خطرہ میں ہو، وہاں سے ہٹ جانا چاہئے۔ ایسے موقع پر اللہ نے ہجرت کا حکم دیا ہے۔

ایسی جگہوں سے کنارہ کشی اختیار کریں جہاں غلطی اور گناہ ہونے کا اندیشہ ہو۔ شرابیوں، جواریوں سے دور رہیں۔

(الف) اکثر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ ایک عاقل انسان جس کے پاس لوگ مشورہ کے لئے آتے ہیں، وہ کسی دوسرے کے پاس مشورہ کے لئے نہیں جاتا ہوگا۔ ایک ناسمجھ انسان جو برابر غلطی کرتا رہتا ہے اس کو کوئی کام کرنے سے پہلے کسی سے مشورہ لے لینا چاہئے۔ مگر حقیقت میں اس کے برعکس ہوتا ہے۔ ایک عاقل انسان اگر چہ اپنے خیال میں درست ہے اس کو کسی اور کے مشورہ کی ضرورت نہیں،

www.kitabmart.in

پھر بھی وہ دوسروں کے مشورہ کو سنتا ہے اور اگر قابل عمل ہے تو عمل کرتا ہے۔ اس کو اس کا احساس ہے کہ ہوسکتا ہے کسی تعصب اور تنگ نظری کی وجہ سے وہ اپنے معاملہ میں غلطی کر بیٹھے۔

ایک ناسمجھ انسان جس کو سمجھنا چاہئے کہ اس سے کتنی غلطیاں ہوتی رہتی ہیں خود کو عقلمند سمجھتا ہے اور کسی کی بھی نہیں سنتا ہے۔

(ب) اس کا ضرور خیال رکھیں کہ کس سے مشورہ لیا جائے۔ کسی ناسمجھ انسان کی رائے آپ کے لئے اور بھی مسئلے پیدا کردے گی۔ ایسے آدمی سے مشورہ لیں جس میں اتنی عقل اور سمجھ ہو جو آپ کی صلاحیت اور ذہانت کو جان سکتا ہو اور اس کو آپ کو بتا سکتا ہو۔ وہ آپ کی ہمت افزائی کرے گا جس سے آپ کو زیادہ سے زیادہ کام کرنے کی ہمت ہوگی۔

(ج) جب آپ کبھی کوئی اپنی زندگی کا بڑا فیصلہ کر رہے ہوں اور آپ کو یقین ہے کہ آپ کا منصوبہ بہت صحیح ہے مگر عقلمندی اس میں ہے کہ کسی اچھے مشیر سے بھی مشورہ لے لیں۔ ہوسکتا ہے وہ کچھ ایسی خامیاں نکال دے جس کو آپ نے نظرانداز کردیا ہے۔

(د) جب آپ کسی مشیر کار سے مشورہ لینے جائیں تو اس کو اپنے منصوبہ کے بارے میں پوری واقفیت دیں تاکہ آپ کے معاملہ کی پوری تصویر سامنے نظر آجائے تب ہی آپ کو وہ بالکل صحیح مشورہ دے پائے گا۔

(ہ) کسی اچھے مشورہ کو خوب غور سے سنیں قطع نظر اس کے کہ مشیر آپ سے عمر میں بہت کم ہے۔

۷۔ اپنی صحت کا پورا خیال رکھیں

تنگ دستی اگر نہ ہو سالک تندرستی ہزار نعمت ہے

دماغی اور جسمانی تندرستی کا خیال رکھنا عین عبادت ہے۔ اس کے لئے آپ کو ان چیزوں کا خیال رکھنا ہوگا: اپنے خیالات پر، اپنی غذا پر، اپنے کام پر، ان تمام باتوں پر لکھنا آسان نہیں ہے۔ اس طرح کے موقع پر بہت سی کتابیں دستیاب ہیں۔ ان کو خریدیں یا لائبریری سے لے کر

www.kitabmart.in

پڑھیں۔

ہم نے اپنے قریب پچاس سال کے ڈاکٹری پیشہ میں لاکھوں مریضوں کی خدمت کی ہوگی۔مگراس میں چند ہی ایسے تھے جنہوں نے ہمارے کل مشوروں پر عمل کیا ہوگا۔

(الف) ایک انسان جو بہت میٹھی چیزیں کھاتا ہے چونکہ اس کو یہ بہت لذیذ معلوم ہوتی ہیں مگر اس کے لئے یہ غذائیں مضر ہیں چونکہ وہ ڈائیبیٹیس (Diabetes) کا شکار ہے ایسا انسان جانور سے بھی بدتر ہے۔چونکہ جانور بھی کچھ کھانے سے پہلے اس کو سونگھ لیتے ہیں۔اوران کو معلوم ہوجاتا ہیکہ کیا کھانا چاہئے۔

(ب) حقیقی اور مہمل خوف میں امتیاز کرنا سیکھیں۔اسی طرح سے گناہ اور ثواب کے فرق کو جانیں۔یہ ہمارا فرض ہے کہ خود کو خطرہ سے بچائیں۔عقلمندی سے کام نہ لے کر خود کو خطرہ میں ڈالنا ایمان نہیں ہے بلکہ بداحتیاطی ہے۔ایسے انسان کو گناہ گار کہا جائے گا۔وہ اللہ کے منشا کے خلاف کرتا ہے،اگر وہ خطرہ سے اپنی حفاظت نہیں کرتا ہے۔یہی نہیں کہ اس کو جسمانی تکلیف پہنچتی ہے بلکہ وہ گناہ کا مرتکب بھی ہوتا ہے۔جائز خوف عقلمندی ہے۔مہمل خوف وہ ہے کہ جب انسان کو ایسی چیز کا خوف ہو جب کہ حقیقت میں خوف کی چیز نہ ہو۔جب کوئی خاص طرح کا خطرہ ہو اور اس کے ہونے کی زیادہ امید ہو تو آپ اپنی حفاظت ضرور کریں برعکس اس کے کوئی ظاہراً خطرہ ہونے کی گنجائش نہیں ہے تو اس کی فکر و تردد نہ کریں۔

www.kitabmart.in

پسندیدگی کی تمنا

۱۔ نیک نامی اور شہرت کی تلاش

(ا) نیک نامی، شہرت اور خود پسندی سے سکون حاصل نہیں ہوگا۔

(الف) اس سے قطع نظر کہ ایک انسان کو کتنی شہرت و عزت مل جائے اگر اس کو ہمیشہ عزت کی کھوج ہے تو اس کو خوشی حاصل نہیں ہوگی۔ کسی ایک شخص نے بھی اس کے خلاف امید اس کے شان کے خلاف کہہ دیا تو طیش میں آجائے گا اور اپنا دماغی سکون کھو بیٹھے گا۔ کتنی ہی اس کو عزت ملتی رہے لیکن اس کو تشفی نہیں ہوگی۔ مادی خواہشات کی ایک حد ہوتی ہے مگر عزت کی تمنا غلط اور فریب نظری پر مبنی ہے اور حقیقت میں اس میں اصلیت نہیں ہے۔ جب ایک عزت کے متلاشی کو ایک فرد سے بھی عزت نہیں ملتی تو اس کی نگاہ میں جو بھی اس کی عزت ہے وہ بھی ختم ہو جاتی ہے۔

(ب) کچھ افراد دولت اس لئے اکٹھا کرتے ہیں کہ لوگ ان کی عزت کریں اور اس کو ایک بڑا انسان سمجھیں۔ جس آدمی کا یہ نظریہ ہے اس کو کتنی ہی دولت مل جائے، اس کو تشفی نہیں ہوگی۔ ایسے لوگوں کو ان خوبیوں کا اندازہ نہیں ہوتا ہے جس سے صحیح عزت ملتی ہے۔

(ج) مشاہدہ سے پتہ چلتا ہے کہ عزت و شہرت اور دولت سے زندگی میں پریشانیاں زیادہ ملتی ہیں بہ نسبت خوشی کے۔

(د) کچھ لوگ سوچتے ہیں کہ جب شہرت حاصل ہو جائے گی تو ان کو خود بخود خوشی بھی مل جائے گی اور سکون بھی حاصل ہو جائے گا۔

www.kitabmart.in

سکون قلب آپ کے دماغ میں کیا ہورہا ہے اس پر منحصر ہے نہ کہ باہر کیا ہورہا ہے۔ اگر دماغ میں پریشان کن خیالات آرہے ہیں تو آپ کو اطمینان نفس حاصل نہ ہوگا، باوجودیکہ دنیا کہہ رہی ہے کہ یہ کتنے بڑے انسان ہیں۔ برعکس اس کے اگر آپ کے ذہن میں اچھی اچھی باتیں آرہی ہیں تو آپ بالکل سکون محسوس کریں گے۔ دنیا کچھ کہتی اور بکتی رہے۔ سکون آپ کے خیالات پر منحصر ہے نہ اس پر کہ لوگ آپ کے بارے میں کیا کہہ رہے ہیں تاوقتیکہ آپ خود اپنے سے نہ کہیں کہ جب لوگ ہماری عزت نہیں کریں گے تو ہم کو اطمینان قلب حاصل نہیں ہوگا۔

۲۔ خود پسندی کی تمنا انسان کی ذہنی پریشانی کی سب سے بڑی وجہ ہے:

(الف) خود پسندی کی تمنا ایک انسان کی زندگی کو برباد کردیتی ہے۔

(ب) کچھ لوگ اپنی ذہنی اور جسمانی صحت کو برباد کردیتے ہیں جب ان کو اس کا احساس ہوتا ہے کہ ان کی سبکی ہوئی ہے۔ کچھ لوگ چھوٹی چھوٹی باتوں کا بہت سنجیدگی سے اثر لے لیتے ہیں اور اپنی اس فطرت کی وجہ سے ذہنی پریشانی کے شکار بن جاتے ہیں۔

(ج) ایک انسان جو اپنی طاقت کو غلطیوں کے چھپانے میں لگا دیتا ہے مگر آخر میں اس کی غلطیاں آشکار ہو جاتی ہیں دوسرا آدمی جب مناسب سمجھتا ہے تو وہ اپنی غلطی کو قبول کر لیتا ہے اور ایمانداری سے توبہ کرتا ہے تو لوگ اس کی غلطی کو آسانی سے معاف کردیتے ہیں اور اللہ بھی اس کے اس عمل سے خوش ہوتا ہے اور اس کی غلطی کو معاف کردیتا ہے۔

(د) ایک انسان جو ہمیشہ عزت کا متلاشی ہوتا ہے اکثر غصہ میں آجاتا ہے اور اپنا دماغی سکون کھو بیٹھتا ہے۔

(ہ) ایک عزت کا متلاشی ہمیشہ یہ سوچتا رہتا ہے کہ لوگ کیا کہیں گے اگر ایسا کریں یا نہ کریں۔ اس سے اس کو بلا وجہ دماغی پریشانی ہوتی ہے کہ لوگ اس کے بارے میں کیا سوچ رہے ہیں۔

www.kitabmart.in

۴۔ خود پسندی انسان میں تخریبی اطوار پیدا کرتی ہے:

(الف) عزت کی تلاش اچھے سے اچھے انسان سے بہت بڑے جرم کرا سکتی ہے۔

(ب) کچھ لوگ اپنی حیثیت سے زیادہ اپنی زندگی کا معیار اونچا صرف اس لئے رکھتے ہیں کہ لوگ ان کی عزت کریں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ وہ قیمتی مکان، قیمتی موٹر کار پر خرچ کریں گے تو ان کی عزت بڑھے گی جب کہ وہ مالی طور پر ایسا کرنے کے قابل نہیں ہیں۔ مگر اللہ نے ایسا کرنے سے منع کیا ہے۔ اللہ کو فضول خرچی پسند نہیں ہے: {وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةً وَفَرْشًا كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ} (سورہ انعام / ۱۴۲)

۵۔ پسندیدگی کے خواہاں افراد کی نیت صاف نہیں ہوتی:

ایک پسندیدگی کا متلاشی اپنے نیک کاموں کو خود برباد کر دیتا ہے۔ نیک کام صرف نیک نیت سے کرنے کے بجائے اس لئے کرتا ہے کہ لوگ اس کی عزت کریں اور تعریف کریں۔ عزت کی تلاش انسان کی اچھی خصلت کو ختم کر دیتی ہے۔ اس کی پوری توجہ اس پر رہتی ہے کہ اس کو زیادہ سے زیادہ عزت اپنی خدمات کی وجہ سے ملے۔

۶۔ ایک پسندیدگی کا متلاشی دوسروں کی اصلاح کرنے کی کوشش نہیں کریگا:

(الف) بعض افراد لوگوں کی اصلاح اس وجہ سے نہیں کرتے کہ وہ اس کی جو عزت کرتا تھا اس نصیحت کی وجہ سے بے عزت نہ کر دے۔ اگر آپ کسی کی غلطی کو صحیح نہیں کرتے اس کا مطلب ہے آپ اس کی غلطی میں شریک ہیں۔

(ب) غلط کار کی خوشامد کرنا بہت بڑے فتنے کی جڑ ہوتی ہے۔ اس سے دوسروں کو بھی ایسا کرنے کی حوصلہ مندی ہوتی ہے۔ غلط کار اپنی اصلاح نہیں کرتا چونکہ اس کی کوئی غلطی نہیں نکال رہا ہے چونکہ دوسرے اس کی تعریف کرتے ہیں اس کا مطلب یہ ہے کہ لوگ اس کی غلطی کو معاف

www.kitabmart.in

کرتے ہیں۔غلط کاروں کی تعریف کرنے سے بچنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ لوگ اس سے کنارہ کشی اختیار کریں۔

۷۔ پسندیدگی کا متلاشی دوسروں کا اپنی خوشی کے لئے اپنے کو محتاج بنا دیتا ہے:

(الف) ایک انسان دوسروں کی خوشنودی حاصل کرنے کے لئے بہت سے لوگوں کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔مگر ایک بت پرست ایک بت کی پرستش کرتا ہے۔مگر یہاں اس کی کوئی حد نہیں ہے کہ کتنے لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کرے کہ لوگ اس کی تعریف کریں۔

(ب) ایک انسان اندھیرے سے گھبرایا ہوا ہے اگر وہ دوسروں کا محتاج ہے ایک عزت کا متلاشی دوسروں کا محتاج ہے وہ ہمیشہ دوسروں کی تعریف کا محتاج ہے اور وہ ہمیشہ فکر مند رہتا ہے کہ لوگ اس کے بارے میں کیا کہیں گے۔

اگر آپ اس کی ضرورت سمجھتے ہیں کہ لوگ آپ کی عزت کریں تو آپ اس آدمی سے بدتر ہیں جو دوسروں کا دست نگر ہوتا ہے اگر کوئی کسی سے خیرات مانگتا ہے تو ہوسکتا ہے لوگ اس پر افسوس کریں اور اس پر رحم کریں۔اگر لوگوں کو یہ معلوم ہوجائے کہ کوئی ان لوگوں سے اپنی عزت کرانا چاہتا ہے تو وہ ہوسکتا ہے ایسا کرنے سے انکار کریں۔

(ج) سچی عزت وہ ہے جو کوئی بھی آپ سے چھین نہیں سکتا۔کسی کا قول ہے کہ عاقل انسان عزت ورثہ میں پاتا ہے۔یہ ان کی سرنوشت میں ہے۔جب ایک انسان کو یہ سمجھ کر تکلیف ہوتی ہے کہ لوگ جتنی عزت کرنی چاہئے اتنی نہیں کرتے ہیں یہ اس کی نشاندہی کرتی ہے کہ اس کی عزت دوسروں کے ہاتھ میں ہے ایک عاقل کبھی بھی خود کو ایسے رنگ میں نہیں ڈھالے گا۔ایک عقلمند انسان کے سر کا تاج دوسروں کے ہاتھ میں نہیں رہے گا۔ایک عقلمند انسان اپنی عزت اپنے علم اور عمل میں ڈھونڈتا ہے اور عقل ان کی عزت کو کبھی بھی ختم نہیں کرے گی بلکہ عقل ان کی عزت کو بڑھاتی رہے گی۔

www.kitabmart.in

(د) اگر انسان عزت کا بھوکا ہے تو لوگ اس سے آسانی سے فائدہ اٹھاتے ہیں لوگ اس سے وہ کام کرائیں گے جو اس کے لئے فائدہ مند نہیں ہے صرف تھوڑی خوشامد اور سطحی دوستی کر کے۔ جتنا ہی آپ کو اس کا احساس ہوگا لوگ تھوڑی سی تعریف کر کے آپ سے کتنا فائدہ اٹھا رہے ہیں اتنا ہی آپ ایسے لوگوں سے خود کو بچائیں گے اور بہت سے نقصانات سے بھی بچ جائیں گے۔

۸۔ عزت کی خوشی فریب نظر ہے:

(الف) عزت ایک فریب کے علاوہ کچھ بھی نہیں ہے۔

اگر کوئی عزت کا ٹھیک سے تجزیہ کرے تو اس کو اوپر کے جملہ کا اندازہ ہو جائے گا۔ جب کوئی عزت اور احترام کرتا ہے تو کیا ہوتا ہے؟

ہوسکتا ہے کہ آپ بہت خوش ہو جائیں مگر عملی طور پر کچھ بھی نہیں ہوتا۔ عزت کی خواہش عزت ملنے کی خوشی سے زیادہ ہوتی ہے۔ اگر آپ کو عزت حاصل کرنے کی بہت ہی تمنا ہے اور مل بھی جاتی ہے تو اس پر غور کریں کہ آپ نے عزت ملنے پر کیسا محسوس کیا۔ جو بھی آپ نے اس کے لئے قیمت ادا کی واقعی یہ عزت اس لائق تھی۔

(ب) غیر جانبدارانہ طریقہ سے اگر دیکھا جائے تو یہ کتنی بڑی حماقت ہے کہ ایک انسان ضرورت سے زیادہ اس کے لئے پریشان رہے کہ دوسرے کیا کہتے ہیں جو انسان اس کا عادی ہوگیا کہ لوگ ہمیشہ اس کے کام کی تعریف کریں اس کو اس کا احساس نہیں ہوتا ہے کہ وہ کتنا بیوقوف ہے۔ مگر ایک سمجھدار انسان اس کو سمجھ جائے گا اور اس کو اس بیوقوفی پر حیرت ہوگی۔

(ج) عزت خواب کے مانند ہے، ایک بہت سنہرا خواب۔ مگر جیسے ہی اس کی نیند ٹوٹتی ہے تو اس کو فوراً احساس ہوتا ہے کہ یہ محض فریب تھا۔ عزت خواب سے زیادہ قیمت نہیں رکھتی ہے۔ جیسے ہی ایک انسان کو اس کا احساس ہوگا کہ عزت کتنی بے قدر و قیمت ہے تب وہ آسانی سے اس خواہش پر قابو پالے گا۔

www.kitabmart.in

(د) اگر انسان عزت کا بھوکا ہے تو لوگ اس سے آسانی سے فائدہ اٹھاتے ہیں لوگ اس سے وہ کام کرائیں گے جو اس کے لئے فائدہ مند نہیں ہے صرف تھوڑی خوشامد اور سطحی دوستی کر کے۔ جتنا ہی آپ کو اس کا احساس ہوگا لوگ تھوڑی سی تعریف کر کے آپ سے کتنا فائدہ اٹھا رہے ہیں اتنا ہی آپ ایسے لوگوں سے خود کو بچائیں گے اور بہت سے نقصانات سے بھی بچ جائیں گے۔

۸۔ عزت کی خوشی فریب نظر ہے:

(الف) عزت ایک فریب کے علاوہ کچھ بھی نہیں ہے۔

اگر کوئی عزت کا ٹھیک سے تجزیہ کرے تو اس کو اوپر کے جملہ کا اندازہ ہو جائے گا۔ جب کوئی عزت اور احترام کرتا ہے تو کیا ہوتا ہے؟

ہو سکتا ہے کہ آپ بہت خوش ہو جائیں مگر عملی طور پر کچھ بھی نہیں ہوتا۔ عزت کی خواہش عزت ملنے کی خوشی سے زیادہ ہوتی ہے۔ اگر آپ کو عزت حاصل کرنے کی بہت ہی تمنا ہے اور مل بھی جاتی ہے تو اس پر غور کریں کہ آپ نے عزت ملنے پر کیسا محسوس کیا۔ جو بھی آپ نے اس کے لئے قیمت ادا کی واقعی یہ عزت اس لائق تھی۔

(ب) غیر جانبدارانہ طریقہ سے اگر دیکھا جائے تو یہ کتنی بڑی حماقت ہے کہ ایک انسان ضرورت سے زیادہ اس کے لئے پریشان رہے کہ دوسرے کیا کہتے ہیں جو انسان اس کا عادی ہو گیا کہ لوگ ہمیشہ اس کے کام کی تعریف کریں اس کو اس کا احساس نہیں ہوتا ہے کہ وہ کتنا بیوقوف ہے۔ مگر ایک سمجھدار انسان اس کو سمجھ جائے گا اور اس کو اس بیوقوفی پر حیرت ہوگی۔

(ج) عزت خواب کے مانند ہے، ایک بہت سنہرا خواب۔ مگر جیسے ہی اس کی نیند ٹوٹتی ہے تو اس کو فوراً احساس ہوتا ہے کہ یہ محض فریب تھا۔ عزت خواب سے زیادہ قیمت نہیں رکھتی ہے۔ جیسے ہی ایک انسان کو اس کا احساس ہوگا کہ عزت کتنی بے قدر و قیمت ہے تب وہ آسانی سے اس خواہش پر قابو پا لے گا۔

www.kitabmart.in

(د) عزت دینے میں بہت بڑا فریب ہے۔ بہت سے لوگ جو عزت دیتے ہیں وہ لوٹنے والے ہیں۔ جب کوئی کسی بڑے اور مشہور آدمی کی عزت افزائی کرتا ہے تو اصل میں خود عزت حاصل کرنا چاہتا ہے۔ کبھی لوگ عزت افزائی مالی فائدہ اٹھانے کے لئے کرتے ہیں۔ کچھ لوگ کسی کی عزت زیادہ اس لئے کرتے ہیں کہ وہ بھی ان کی مستقبل قریب میں عزت کریں۔

سب سے بڑھ کر غلط عزت وہ ہے جب ایسا آدمی کرے جو پیشہ ور خوش آمدی ہو اور جو بغیر سوچے سمجھے صرف اس کی عادتاً ہے لوگوں کی عزت کرتا ہو۔

(ہ) کچھ لوگوں کو مشہور ہونے کی بہت خواہش ہوتی ہے۔ کوئی بھی اگر غیر جانبدارانہ طریقہ سے دیکھے تو پتہ چلے گا کہ یہ کتنی احمقانہ تمنا ہے۔ بہت مشہور ہونے میں کون سی خوشی ہے؟ اس سے کیا فرق پڑتا ہے کہ دنیا کے بہت لوگ آپ کو جانتے ہیں کہ یہ ساری خوشی فریب پر مبنی ہے، جو لوگ مشہور ہونا چاہتے ہیں ان کو اس کا احساس نہیں ہوتا کہ وہ جہاں بھی جائیں گے لوگ ان پر نگاہ رکھیں گے۔ آپ کچھ کام کرنا مشکل پائیں گے صرف اس لئے کہ یہ اچھا کام ہے۔ چونکہ آپ کو اس کا احساس ہے کہ لوگ آپ کو دیکھ رہے ہیں۔ آپ کی یہ خواہش ہوگی کہ لوگ آپ کی تعریف کریں۔

شہرت کی انتہا یہ ہے کہ ساری دنیا کے لوگ آپ کے بارے میں بات کریں۔ سڑکوں، گلیوں میں ہوٹلوں میں گھر میں ہر جگہ آپ کا چرچا ہو رہا ہے۔ مگر آپ ذاتی طور پر گم نام رہیں گے۔ لوگ آپ کو اصلی طور پر نہیں جانیں گے۔ وہ صرف آپ کے نام سے واقف ہوں گے۔ بہت سے مشہور انسانوں نے تنہائی کی زندگی بسر کی ہے اور بغیر کسی جگری دوست کے چند ہمدرد دوست کہیں بہتر ہیں بہ نسبت لاکھوں انجان لوگوں کے جو صرف آپ کا نام جانتے ہیں۔

(و) جب آپ کوئی اچھا کام کریں اور بہت سے لوگ وہاں پر موجود ہوں تو اس وقت آپ تصور کریں کہ آپ ایک جنگل میں کھڑے ہیں اور صرف درختوں اور پھولوں سے اور جانوروں سے گھرے ہوئے ہیں۔ آخر کار ان حالات میں کوئی خاص فرق نہیں ہے۔ جیسے درختوں اور پھولوں کو

www.kitabmart.in

اس کا کوئی احساس نہیں ہوتا ہے کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔ اسی طرح سے کچھ عرصہ بعد اس میں کچھ فرق نہیں پڑے گا کہ لوگوں نے آپ کے بارے میں کیا سوچا ان چند سکنڈ میں جب ان لوگوں نے آپ کو دیکھا۔

۹۔ عزت اور احترام کی بے ثباتی کا پورا خیال رکھیں:

(الف) یہ دنیا جس میں ہم رہتے ہیں اتنی چھوٹی ہے کہ اگر اس دنیا کے سارے لوگ کسی کی عزت کرتے ہیں تب بھی یہ غیر اہم ہے۔ اور انسان کی زندگی بھی بہت مختصر ہے۔ اگر اس کو پوری زندگی میں عزت اور احترام ملا پھر بھی یہ بہت مختصر ہے ہم ابدی زندگی سے مقابلہ کریں۔

(ب) جب کوئی اس لئے اداس ہو جاتا ہے کہ کسی نے اس کی عزت نہیں کی تو اس کو خود سے کہنا چاہیئے۔ ''اگر یہ شخص ہماری عزت اور احترام کرتا تو ہمیں اس سے کیا فائدہ ہوتا اور اگر وہ ہماری بے حرمتی اور بے عزتی کرتا تو ہمیں کیا نقصان پہنچتا؟ جواب بالکل صاف ہے کہ کچھ بھی نہیں ہوتا۔

عزت اور شرمساری دونوں ہی وقتی کیفیات ہیں اور عملی طور پر اس کا ہماری زندگی میں کوئی اثر نہیں پڑتا۔ تو پھر کیوں بدحال ہوتے ہیں اگر کوئی آپ کو بے عزت کرتا ہے۔ اگر کوئی انسان اس بات کو ذہن نشین کر لے تو کبھی بھی عزت اور احترام نہ ملنے سے افسوس نہ ہوگا۔

اوپر جو لکھا گیا ہے صرف پڑھ کر نہ چھوڑ دیں اس پر غور و فکر کریں اور عمل کریں۔

۱۰۔ پسندیدگی کی تمنا آپ کی زندگی میں کیا کردار ادا کرتی ہے اس کا خیال رکھیں:

(الف) آپ کو یہ کیسے پتہ چلے گا کہ کوئی کام صرف نیک نیتی سے کر رہے ہیں یا نیک نامی اور شہرت کے لئے کر رہے ہیں، آپ اپنے تئیں یہ پوچھیں کہ اگر ہم یہ کام بالکل تنہائی میں کرتے اور اس کام کی خبر کسی کو نہ ہوتی تو کرتے یا نہ کرتے؟

(ب) عزت اور شہرت کی تمنا انسان کو بہت کچھ کرنے کی طرف لے جاتی ہے بہ نسبت اور کسی

www.kitabmart.in

چیز کے اگر انسان وقار کی خواہش نہ کرے تو اس میں قناعت ہوگی اور اس کے پاس کھانا کپڑا اور مکان جو بھی ہے اس سے خوش رہے گا۔ اور اللہ کا شکر کرے گا۔ ایک انسان کو سب سے زیادہ دولت کی ضرورت رتبہ حاصل کرنے کے لئے ہوتی ہے۔ چونکہ وہ دوسروں سے اپنی عزت کرانا چاہتا ہے اس لئے وہ قیمتی کپڑا، قیمتی موٹر کار اور قیمتی مکان کی ضرورت سمجھتا ہے۔ مگر ایک انسان جس کو ایسی ہوس نہیں ہوتی وہ اپنی ضرورت کے مطابق سامان رکھتا ہے اور اس طرح وہ خود کو بہت سی پریشانیوں اور تکلیفوں سے بچالیتا ہے۔

(ج) اس تمنا کے بغیر کہ لوگ ہمارے کسی اچھا کام کرنے کی تعریف کریں اسی صورت میں ممکن ہے جب آپ اپنے میں یہ صلاحیت پیدا کرلیں کہ آپ تعریف کا اور بے عزتی کا اثر نہ لیں۔

(د) عزت کا متلاشی صداقت کا متلاشی نہیں ہوسکتا

ہر آدمی سے تعریف کرانے کے لئے ایک انسان کو اپنے خیالات کو اپنی زبان کو جس آدمی سے گفتگو کر رہا ہے اس کے مطابق کرنا پڑتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ لوگوں کو اس کے قول پر اعتبار نہ ہوگا اور وہ ذلیل ہوکر رہ جائے گا۔ اگر ایک انسان وہ کہتا ہے اور وہ وہی کرتا ہے جو اس کا اصول ہے بغیر اس کا خیال کئے ہوئے کہ لوگ اس کے بارے میں کیا سوچتے ہیں تو دوسروں کی نگاہ میں اس کی عزت ہوتی ہے۔

(ہ) ایک انسان کی خوبصورتی کا معیار مستحکم ہوتا ہے۔

اگر ایک انسان جو بھی اس کے پاس ہے جیسے پوشاک، فرنیچر موٹر کار وغیرہ وغیرہ بدلتا رہتا ہے تو یہ اس کی بہت بڑی علامت ہے کہ دوسروں سے اپنی عزت کرانا چاہتا ہے۔

(و) کسی عاقل کا قول ہے کہ بہت لوگ اس لئے مایوس نہیں رہتے کہ وہ عقلمند نہیں ہیں۔ وہ اس لئے مغموم رہتے ہیں کہ لوگ ان کو عقلمند نہیں سمجھتے۔

عزت کا متلاشی اپنی صلاحیت اور عقل بڑھانے کے لئے نہیں پڑھتا ہے بلکہ اس

www.kitabmart.in

کا مقصد صرف یہ ہے کہ وہ لوگوں کو دکھائے کہ وہ کتنا عقلمند ہے اور یہ ایک بیوقوف کی پہچان ہے۔

(ز) ایک عزت کے متلاشی کی نگاہ صرف اپنے اوپر ہوتی ہے۔

اگر وہ کسی شادی یا جنازہ میں شرکت کے لئے جاتا ہے بجائے اس کے وہ نوشہ یا میت کے بارے میں سوچے تو اس کی پوری توجہ اپنی ذات کی طرف رہتی ہے کہ جو لوگ وہاں ہیں اس کی عزت کر رہے ہیں یا نہیں۔

۱۱۔ جو انسان عزت کا طالب نہیں ہوتا اس کو زیادہ عزت ملتی ہے:

(الف) لوگ ایک منکسر المزاج انسان کی عزت کرنا چاہتے ہیں اور اس کی غلطیوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔

(ب) یہ ایک بہت ہی زریں قول ہے کہ اگر کوئی عزت کے پیچھے بھاگتا ہے تو عزت اس سے بھاگتی ہے۔اور جو عزت سے بھاگتا ہے تو عزت اس کا پیچھا کرتی ہے۔

(ج) عزت کا متلاشی انسان اپنے کو بہتر بنانے کے لئے کوشاں نہیں رہتا۔اس کی صرف ایک تمنا ہے کہ لوگ اس کی عزت کریں۔ اس لئے اپنی کوتاہیوں کو وہ نظر انداز کر بیٹھتا ہے، اگر اس کو معلوم ہو کہ لوگ اس کی خامیوں کو نہیں دیکھ رہے ہیں۔ دوسری طرف ایک آدمی جو اپنی عزت کا خیال نہیں کرتا وہ سچائی پر نگاہ رکھتا ہے۔اس کا ایک مقصد ہوتا ہے کہ وہ صحیح کام کرے اور ہر طرح کا ایثار کرنے کے لئے تیار رہے مگر اپنے اصول پر گامزن رہتا ہے۔ایسے انسان کو ایک نہ ایک دن عزت ضرور ملتی ہے چونکہ وہ ہمیشہ خود کو بہتر بنانے کی کوشش کرتا رہتا ہے۔

۱۲۔ جدوجہد کرنے کی منزل مقصود:

آپ کو اس مقصد کے لئے کوشش کرنی چاہئے کہ آپ کی نگاہ میں کوئی تعریف کرے یا شکایت دونوں میں کوئی فرق نہ معلوم ہو۔

یہ ایسا بلند اور شریفانہ مثالی تصور ہے کہ اکثر لوگ سوچیں گے کہ یہ ناممکن ہے، مگر جتنا ہی

www.kitabmart.in

ایک انسان اس پر غور کرے گا وہ اس نتیجہ پر پہنچے گا کہ عملی طور پر تعریف اور توہین میں کوئی فرق نہیں ہے۔ ہر انسان میں باطنی طور پر خوبیاں موجود ہیں قطع نظر اس کے کہ لوگ اس کے بارے میں کیا کہتے ہیں، اس پر تعریف اور توہین کا کم اثر پڑتا ہے۔

(ب) کچھ لوگ عزت افزائی سے کنارہ کشی اختیار کرتے ہیں۔ اور ان کو اس طرح اعزاز دیا جاتا ہے تو اس سے بھاگتے ہیں۔ اس سے بھی اونچی منزل یہ ہے کہ انسان اس کی پرواہ ہی نہ کرے۔ اس کا احساس کرتے ہوئے کہ کسی طرح کے اعزاز میں کوئی قدر و قیمت نہیں ہے ایسے لوگوں کو نہ اس کی کچھ پرواہ ہوتی ہے کہ لوگ ان کی تعریف کر رہے ہیں یا تضحیک کر رہے ہیں بلکہ ایسے لوگ جب کوئی ان کو بے عزت کرتا ہے تو خوش ہوتے ہیں۔ چونکہ ایسا کر کے وہ خود کو ثابت کرتے ہیں کہ وہ اس بات سے آزردہ ہیں کہ وہ لوگوں کی تعریف پر رقص کرنا رہے۔ جب وہ کوئی کام کرتا ہے تو اس کی پرواہ نہیں کرتا ہے کہ لوگ اس کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔ لوگ اس کے کام کو پسند کریں یا نہ کریں اس کی اس کو پرواہ نہیں ہوتی۔ وہ صرف اپنے تئیں پوچھتا ہے کہ جو وہ کر رہا ہے صحیح ہے یا نہیں۔

جب ایک انسان اس منزل پر پہنچ جاتا ہے تو وہ کام کرنے سے نہیں رکتا ہے صرف اس ڈر سے کہ لوگ اس کے اس کام کو پسند نہیں کریں گے یا اس کو بے عزت کریں گے۔ اس مرتبہ پر پہنچنا مشکل تو ہے مگر ناممکن نہیں ہے۔

(ج) عقلمندوں کے خیالات پر جب تنقید کی جاتی ہے تو وہ خوش ہوتے ہیں بہ نسبت اس کے جب ان کے خیالات کو مان لیا جاتا ہے۔

ایک انسان جو اپنی تعریف چاہتا ہے اگر اس کے خیال یا کام پر نکتہ چینی کی جاتی ہے تو وہ غصہ میں آجاتا ہے اور اپنا دماغی توازن کھو بیٹھتا ہے۔ لیکن ایک عقلمند انسان کو چونکہ حق کی تلاش ہے اس لئے اگر کوئی اس کے خیال پر اعتراض کرتا ہے تو اسے خوشی ہوتی ہے چونکہ اس کو اپنی غلطیوں کو

www.kitabmart.in

صحیح کرنے کا موقع ملتا ہے۔

۱۳۔ عزت جوئی پر قابو پانا:

(الف) کوئی اچھا کام شروع کرنے سے پہلے اس پر غور کر لے کہ لوگوں کے کام کی تعریف میں کتنا فریب اور دھوکہ ہے۔ جب آپ ایک بار اس پر غور کر لیں گے تو پھر آپ لوگوں کی تعریف کی ضرورت محسوس نہیں کریں گے اس کام کے لئے جس کو آپ کرنے جا رہے ہیں۔

(ب) کچھ لوگوں کو یہ غلط فہمی رہتی ہے کہ ان میں یہ عادت اوروں سے تعریف کرانے کی ہے وہ اس پر قابو نہیں پا سکتے ہیں۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ تعریف کی ضرورت انسان کی اپنی مانگ پر مبنی ہے۔

اگر آپ کی کوئی تعریف آپ کے کسی کام پر کرتا ہے مگر وہ خوبی آپ میں نہیں ہے تو اچھے لہجہ میں اس کو صحیح کرنے کی کوشش کریں۔

(ج) اپنے ذہن میں آپ بار بار کہتے رہیں کہ ہمیں دوسروں کی تعریف کی ضرورت نہیں ہے۔ یا دوسرے ہمارے بارے میں کیا سوچتے ہیں اس سے ہم پر کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔ اس پر توجہ دیتے رہیں تاوقتیکہ یہ سوچ آپ کی زندگی کا اصول بن جائے۔

۱۴۔ ناپسندیدگی کے خوف کو دور کرنا:

انسان اس قدر مختلف ہے کہ کسی کے لئے بھی یہ ناممکن ہے کہ ہر شخص اس کو پسند کرے اور اس کی تعریف کرے۔

اس وجہ سے اگر کوئی ناپسندیدگی سے ڈرتا ہے تو لازمی ہے کہ وہ ذہنی طور پر پریشان رہے گا۔ اگر آپ اس طرح کے خوف پر قابو پالیں تو بہت بے مطلب اور بے معنی درد اور تکلیف سے بچ سکتے ہیں۔

ہر جگہ کچھ ایسے انسان ہوتے ہیں جو دوسروں کی باتوں یا عمل پر تنقید اور اعتراض کرتے رہتے ہیں۔ قطع نظر اس کے کہ وہ انسان جس پر تنقید کی جا رہی ہے کتنا ہی بلند مرتبہ انسان ہو۔

www.kitabmart.in

کچھ لوگ تو ایسے بھی ہیں جو خودکشی کرنا بہتر سمجھتے ہیں بہ نسبت بے عزتی اور بے حرمتی کی زندگی بسر کرنے سے۔ ایک انسان جو اپنی پسندیدگی کی ضرورت پر قابو پالے گا تو وہ بے عزتی اور بے حرمتی کی تکلیف سے بچ جائے گا۔ اگر آپ کو اس کی پرواہ نہیں ہے کہ لوگ آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں تب آپ کو کوئی تکلیف یہ سن کر نہ ہوگی کہ آپ کو لوگ بیوقوف، نااہل، دوغلہ یا کمینہ کہتے ہیں۔ آپ کے بارے میں دوسروں کی رائے آپ کو اسی وقت پریشان کرے گی جب اس کا اثر لیں گے۔ مگر آپ کیوں اثر لیں؟

کچھ لوگ اتنے شرمیلے اور حساس ہوتے ہیں کہ وہ ہر وقت متردد رہتے ہیں کہ لوگ اس کو کس نظر سے دیکھتے ہیں۔ اس کا ایک علاج یہ ہے کہ ایسے لوگ جو بھی کر رہے ہیں یا سوچ رہے ہیں اس میں اتنا ڈوب جائیں کہ ان کو اوروں کے وجود کا احساس ہی ختم ہو جائے۔ مگر وقت یہ ہے کہ انکی فکر کے لوگ ان کے بارے میں کیا سوچ رہے ہیں اس سے ان کی پوری طرح سے توجہ سے کام کرنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ اگر وہ ٹھنڈے دماغ سے کسی نیک اور اچھے کام میں خود کو لگا دیں تو بہت ممکن ہے کہ ان کو اس نقصان دہ حساس طبیعت سے نجات مل جائے۔

۱۵۔ کسی پر اچھا تاثر پیدا کرنا کب مناسب ہوتا ہے:

(الف) کسی سے پسندیدگی اتنی حاصل کرنے کی کوشش کریں جتنا کہ آپ کو اصل ضرورت ہے۔ خوش پسندیدگی حاصل کرنے کی نیت سے کسی کی خوشامد کرنا غلط ہے مگر کچھ ایسے حالات ہیں جہاں خوشامد کرنا مناسب ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ اپنے استاد کی کچھ خوشامد کرتے ہیں تو وہ آپ کو اچھی طرح پڑھاتے ہیں اور وقت دیتے ہیں۔ اسی طرح سے اگر کچھ خوشامد کی بات اپنے والدین سے کرتے اور وہ خوش ہو جاتے ہیں تو یہ صحیح ہے مگر یہ بھی حد سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔

(ب) اگر آپ جانتے ہیں کہ اگر آپ کوئی اچھی مثال پیش کریں گے تو لوگ اس سے سبق لیں گے تو آپ زیادہ سے زیادہ کوشش کریں کہ دوسروں پر اس کا اثر پڑے۔

www.kitabmart.in

(ج) ایسا کرنا مناسب ہے جس سے آپ کی نیت کسی کی مدد کرنا ہے اگر چہ لوگوں کی نگاہ میں آپ اپنی تعریف کے لئے کر رہے ہیں۔

۱۶۔ ہمیں دوسروں کی عزت اور قدر کرنی چاہئے:

اصولاً ہم لوگوں کو خود ستائش سے پرہیز کرنا چاہئے۔ مگر ہم لوگوں کا دوسروں کی عزت اور احترام کرنا عین فرض ہے۔

بے عزتی:

۱۔ بے عزتی کو برداشت کرنے کی صلاحیت نہ ہونے کی وجہ سے بہت ایذا پہنچ سکتی ہے بہت حساس ہونا انسان کی زندگی میں تکلیف کی بڑی وجہ ہے یہ ان کے دماغ میں کینہ اور انتقام کا مادہ پیدا کرتی ہے۔ ایک انسان کو کینہ پروری سے کتنا نقصان ہوتا ہے یہ انسان کے دماغی سکون کو ختم کر دیتا ہے یہ اس کو ایسے کھا جاتا ہے جیسے گھن غلّہ کو۔

ایک انسان جس سے بے عزتی برداشت نہیں ہوتی ہے بے وجہ بہت زیادہ مصیبت زدہ ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو بے عزتی سے اتنی ہی تکلیف ہوتی ہے۔ جیسے ان کو گویا جسمانی چوٹ لگی ہو۔ کچھ لوگوں کو کم تکلیف ہوتی ہے مگر ان کے دماغ پر اس کا اثر بہت دنوں تک رہ جاتا ہے۔ کچھ لوگوں میں یہ درد گالی گلوج اور مار پیٹ کی شکل میں نمایاں ہوتی ہے اور کچھ ذہنی پریشانی اور غم کے شکار ہوجاتے ہیں۔ بے عزتی کو کیسے حل کیا جائے اس کی ترکیب نہ معلوم ہونے کی وجہ سے بہت گھرانوں میں جھگڑے کی جڑ بن جاتی ہے۔ گو کہ ایک انسان بے عزتی کے لئے بہت حساس ہے پھر بھی یہ ممکن ہے کہ خود میں ایسی صلاحیت پیدا کی جائے جس کی وجہ سے بے عزتی کا کچھ بھی اثر نہ ہو اگر ہو بھی تو بہت کم۔ اس کا خیال رکھیں کہ اپنے کو پیدائشی حساس قرار نہ دیدیں۔

۲۔ اس پر غور کریں کہ بے عزتی بذات خود کتنی بے ضرر ہے:

(الف) اگر انسان کو اس کا احساس ہوجائے کہ اس کی زندگی کتنی مختصر ہے اور وہ کتنی جلد اس

www.kitabmart.in

دارفانی کو خیر باد کہہ کر چلا جائے گا تو وہ بے عزتی کی پرواہ نہیں کرے گا۔ یہ بالکل اسی طرح ہے کہ ایک انسان تجارت کے لئے کسی دور دراز جگہ جاتا ہے۔ راستہ میں وہ کسی سے ٹکرا جاتا ہے اور وہ آدمی اس تاجر کی بے عزتی کرتا ہے اگر تاجر عقلمند ہے تو وہ اس بے عزتی کو نظر انداز کر دیتا ہے پہلے تو اس کا وقت بہت قیمتی ہے اور اپنا قیمتی وقت اس تھوڑی سی بے عزتی کی وجہ سے بے جا بحث میں برباد نہیں کر سکتا۔ دوسرے وہ گھر سے دور ہے اس لئے وہ بے عزتی کو ذلت نہیں سمجھتا۔ کسی کے سامنے وہ پریشان کیوں ہو؟ اسی طرح سے جب ایک انسان سمجھتا ہے کہ زندگی بہت مختصر ہے اور اس کے مرنے کے بعد لوگ اس کے ساتھ جو بھی ہوا بھول جائیں گے۔ وہ بے عزتی کو بالکل بے معنی سمجھے گا اور اس پر گھبرانا اور پریشان ہونا بالکل بے معنی ہے۔

(ب) بے عزتی کا خوف، بے عزتی سے جو تکلیف ہوتی ہے اس سے بدتر ہے

بہت لوگوں کو بے عزت یا شرمندہ کئے جانے کا بہت خوف رہتا ہے۔ لیکن اصولاً تکلیف بہت کم ہوگی اگر انسان اس کو اپنے ذہن میں دیر تک نہ رہنے دے۔ یہ اپنے دماغ میں نہ دہراتے رہیں کہ بے عزتی کتنی ہو سکتی ہے۔

(ج) اگر آپ کو کوئی بے عزت کرے تو آپ خود سے دریافت کریں یہ انسان واقعی ہمیں کیا نقصان پہنچا رہا ہے کیا ہمارا ایک ہاتھ یا ایک پیر اس کے بے عزت کرنے سے جاتا رہے گا۔ اس بات پر پورا غور کریں کہ آپ میں کوئی تبدیلی اس بے عزتی کی وجہ سے نہیں آئی ہے۔ اگر آپ سے کوئی پوچھے کہ بے عزت ہونے میں کون سی بری بات ہے؟ ممکن ہے کہ آپ یہی کہیں کہ ہم بے عزت ہونا پسند نہیں کرتے لیکن بے عزتی اتنی بری کیوں ہے؟ اس کا کوئی صحیح جواب نہیں ہے سوائے اس کے کہ آپ بار بار خود سے کہتے رہتے ہیں کہ بے عزت ہونا صحیح نہیں ہے آپ میں یہ جاننے کی صلاحیت ہے کہ حقیقت میں کوئی وجہ نہیں ہے کہ بے عزتی کو اتنا برا سمجھا جائے۔ اس کے بعد آپ آسانی سے اس کو نظر انداز کر سکتے ہیں۔

www.kitabmart.in

(د) کچھ لوگ غلط فہمی میں کہتے ہیں اس نے ہمارے جذبات کو ٹھیس پہنچائی یا اس نے ہمیں غصہ دلایا۔ لیکن کوئی بھی نہ آپ کے جذبات کو ٹھیس لگا سکتا ہے نہ آپ کو غصہ دلا سکتا ہے اگر آپ کسی کو ایسا نہ کرنے دیں۔ لوگوں کے برے الفاظ کا اثر لیکن آپ خود کو رنجیدہ کرتے ہیں۔ آپ کا نظریہ بے عزتی کی طرف کیسا ہے اس سے آپ کو تکلیف ہوتی ہے نہ کہ بے عزتی سے، کسی کی زبان سے آپ کو تکلیف نہیں ہوسکتی ہے اگر طے کرلیں کہ آپ اس کا اثر نہ لیں گے۔

۳۔ بے عزتی کو غیر جانبدارانہ طور سے دیکھنے کی کوشش کریں:

(الف) اگر کوئی آپ کو بے عزت کرے تو آپ ٹھنڈے دل سے حالات کا جائزہ لیں اور جذبہ میں آکر بدلہ لینے پر اتر نہ آئیں۔ جو کچھ بھی ہو رہا ہے اس کی ماہیت پر غور کریں۔ اگر بے عزت کرنے والا آپ کی نگاہ میں بیوقوف ہے تو آپ اپنے تئیں کہیں کہ ایک ایسے بیوقوف انسان کی باتوں پر رنجیدہ ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر کسی کے گھر میں داخل ہوتے ہیں ایک پنجرے سے طوطہ گالی دیتا ہے تو اس کا کیا ردعمل ہوگا؟ آپ ہنس کر نظر انداز کردیں گے۔ برعکس اس کے اگر برا کہنے والا آپ کی نگاہ میں عقلمند ہے تو اس کی باتوں پر غور کیجئے۔ اور اس کو اپنے کو بہتر بنانے کا موقع سمجھئے۔

(ب) اگر کوئی آپ کو برے نام سے پکارے تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ صحیح ہے۔ اگر آپ کو کہے کہ تم بندر ہو تو آپ بندر نہیں ہوجاتے آدمی رہتے ہیں اگر کوئی آپ کو بیوقوف اور احمق کہے تو اس سے حقیقت نہیں بدلتی۔ آپ جو تھے وہی رہیں گے اگر کوئی بیوقوف کو عقلمند کہے تو عقلمند نہیں ہوجائے گا بیوقوف ہی رہے گا۔

(ج) ذلت ذلیل کرنے والے کے ذاتی خیال پر مبنی ہوتی ہے اگر کوئی کہے کہ ہمیں خود غرض معلوم ہوتے ہو آپ اپنے تئیں پوچھیں کہ وہ کس بنا پر مجھے ایسا کہہ کر بے عزت کررہا ہے۔ یہ حقیقت پر مبنی ہے یا یہ محض اس کا اپنا خیال ہے آپ خود سے پوچھیں کہ کیا ہم اس کی رائے سے متفق ہیں۔

اگر آپ کسی کے بے عزت کرنے سے پریشان ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ

www.kitabmart.in

اپنے بارے میں اپنی رائے سے اپنے بارے میں بے عزت کرنے والے کو مقدم سمجھتے ہیں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ وہ صحیح ہے تو اپنی اصلاح کریں۔ اگر آپ اس سے متفق نہیں ہیں تو اس کی باتوں کا خیال نہ کریں۔

(د) جب کوئی پریشان رہتا ہے تو وہ آپ کو بے عزت کرتا ہے۔ آپ مان لیں کہ وہ ایسی بری باتیں جو اپنی مشکلات اور پریشانیوں کی وجہ سے کہہ رہا ہے۔ تب آپ کو اس کی باتوں پر رنجیدہ ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

آپ خود سے دریافت کریں کہ کون سی بات ہے جس کی وجہ سے یہ ہمیں بے عزت کر رہا ہے۔ جب آپ کو یہ معلوم ہو جائے گا کہ وہ کیوں ایسا کر رہا ہے تو اسی پس منظر میں اس کے ساتھ برتاؤ کریں گے۔

(ہ) اگر ایک انسان دوسرے انسان کو بے عزت کرتا ہے، صحیح معنوں میں وہ خود کو بے عزت ہوتا ہے۔ جب کبھی کوئی آپ کو بے عزت کرتا ہے تو وہ ظاہر کر رہا ہے کہ اس میں خود غلطیاں اور کمزوریاں ہیں۔ اگر وہ بے عزت کرتا ہے تو اس کے جواب میں اس کو بے عزت کرنا بیکار ہے چونکہ وہ خود کو بے عزت کر چکا ہے۔

۴۔ بے عزتی کے فوائد:

(الف) اگر کوئی انسان کسی بھی طرح اس کو تکلیف نہیں دیتا ہے جو اس کو بے عزت کرتا ہے تو اللہ اس کے کئے ہوئے گناہوں کو معاف کر دیتا ہے۔

(ب) اگر آپ کو کوئی بے عزت کرے تو آپ اس سے نفرت نہ کریں۔ گرچہ اس نے غلط کیا مگر اس نے آپ کی مدد بھی کی۔ جب کوئی اپنی بے عزتی کو خاموشی سے برداشت کر لیتا ہے تو اس کے گناہوں کی تلافی ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ کے لئے کوئی نہانے کے لئے گرم پانی کرتا ہے ممکن ہے اس گرم پانی سے آپ کو کچھ تکلیف ہو مگر گرم پانی آپ کے جسم کو ٹھیک سے صاف کر دے

www.kitabmart.in

گا۔اگراس بات کاخیال رکھیں گےتو آپ کوکسی بےعزتی کرنے والے سے نفرت نہ ہوگی۔

(ج) تصور کریں کہ آپ کا ایک دانت سڑا ہوا ہے اور اس کونکلوانے کی ضرورت ہے۔کسی بات پر کسی نے آپ کے چہرہ پرایک زور کا طمانچہ مارا جس کی وجہ سے آپ کا سڑا ہوا دانت گر گیا۔ گرچہ آپ نے یہ کبھی نہیں چاہا ہوگا کہ کوئی آپ کو طمانچہ لگائے۔ پھر بھی آپ اس کے شکر گذار ہوں گے، اس نے آپ کی خدمت کی۔ دانت کے ڈاکٹر کے یہاں جانے اور فیس دینے سے بچالیا۔اسی طرح جب کوئی آپ کو بےعزت کرتا ہے گرچہ ایسا کرنا اس کے لئے مناسب نہیں مگر ہوسکتا ہے کہ اس کے ایسا کرنے سے آپ میں جو کچھ اکڑتھی وہ چلی گئی ہو۔

(د) بہت سے طریقوں میں ایک طریقہ یہ بھی ہے جو انسان خود کو بےعزت ہونے پر غصہ ہونے سے روک سکتا ہے تو وہ خود سے کہے کہ شکر ہے خدا کا اس نے ایک آسان طریقہ سے ہمارے گناہوں کو معاف کردیا۔

۵۔ کسی اچھے کام کرنے پر اگر کوئی بےعزت کیا جاتا ہے تو اس کے کام کی قدر و قیمت بڑھ جاتی ہے:

(الف) اگر کوئی ایسے ادارہ کو چلاتا ہے جو انسانی بھلائی کے لئے کام کرتا ہے اور اس کی بےعزتی ہوتی ہے (جو اکثر ہوتا ہے) تو اس آدمی کا کیا رویہ ہونا چاہئے؟ اس کو سمجھنا چاہئے کہ اس کی بےعزتی سے اس کے کام کی قدر بڑھ جاتی ہے۔اس لئے اس کو اپنی ذاتی بےعزتی نہیں سمجھنا چاہئے۔

(ب) اگر آپ کسی کو اس کی بہتری کے لئے نصیحت کرتے ہیں تو وہ آپ کو برا کہتا ہے اور بےعزت کردیتا ہے۔ایسا کام کرنے کے پہلے آپ اس کے لئے تیار رہیں کہ ایسا کرنے میں آپ کو بےعزت کیا جاسکتا ہے اور آپ اس کا برا نہ مانیں گے۔آپ ان کے اس رویہ کا جواب نہ دیں اور نہ اپنا کام ایسا ہونے کی وجہ سے بند کریں۔

۶۔ اپنے میں اس کی صلاحیت پیدا کریں کہ جب کوئی آپ کو بےعزت کرے تو

www.kitabmart.in

آپ خاموشی اختیار کریں:

(الف) اللہ کی نگاہ میں وہ بندہ نیک ہے جو بے عزت ہونے پر خاموشی اختیار کرتا ہے۔

(ب) بے عزت ہونے پر اگر آپ خاموشی اختیار کرتے ہیں تو آپ خود کو بہت سی پریشانیوں سے بچا لیتے ہیں۔لڑائی جھگڑے، مار پیٹ سے بچ جاتے ہیں بلکہ اپنی جان بچا لیتے ہیں۔

(ج) اگر کسی کو آپ خود کو بے عزت کرنے سے اس کو بے عزت کر کے روکنا چاہتے ہیں تو یہ اسی طرح ہے جیسے آپ کراسن تیل سے آگ بجھا رہے ہیں۔

کسی عقلمند کا کہنا ہے کہ کسی نے ہم کو ایک بار سے زیادہ بے عزت نہیں کیا، اگر کوئی ہم کو پہلی بار بے عزت کرتا ہے ہم بہت سکون سے اس کو قبول کر لیتے ہیں اور خاموشی اختیار کر لیتے ہیں۔ میرا بے عزتی کو نظر انداز کرنا یقین دہانی کراتا ہے کہ وہ ایسی حرکت پھر نہیں کرے گا۔

(د) اکثر لوگ جب ان کو کوئی بے عزت کرتا ہے تو خاموش نہیں رہنا چاہتے ہیں اس وجہ سے کہ لوگ یہ نہ سمجھیں کہ وہ کمزور ہیں اور جواب دینے کی صلاحیت نہیں ہے۔مگر حقیقت یہ ہے کہ اپنے جذبہ پر قابو رکھنے میں زیادہ طاقت کی ضرورت ہوتی ہے جب کوئی بے عزت ہو۔ بدلہ، کمزوری کی علامت ہے۔ بدلہ لینے میں اخلاقی کمزوری ہے۔ اس میں اپنے جذبہ پر قابو رکھنے کی صلاحیت نہیں ہے۔

(ہ) اگر کوئی آپ کو بے عزت کرتا ہے اور خود کو جواب دینے سے روک نہیں پا رہے ہیں تو آپ اس جگہ سے ہٹ جائیں۔

۷۔ بے عزتی کو کیسے برداشت کیا جائے:

(الف) گرچہ یہ بہت آسان ہے کہ دوسروں سے کہہ دیا جائے کہ اس کو آپ معاف کر دیں جس نے آپ کو بے عزت کیا ہے۔مگر اس سے جو دلی صدمہ پہنچا ہے اس کو دل سے نکالنا نہایت مشکل ہے۔آپ کے سوچنے کے طریقہ کو بدلنے کے لئے کہ آپ اپنی آزردگی پر قابو پالیں اس میں بہت

www.kitabmart.in

ذہنی کاوش کی ضرورت ہے۔

(ب) اگر آپ کسی سے کہتے ہیں کہ آپ کو بے عزتی پر پریشان نہیں ہونا چاہئے تو وہ الٹ کر جواب دیتے ہیں کہ میری انا کو چوٹ لگی یا اس نے میری فخر و مباہات کو مجروح کیا، ان کی غلط فہمی ہے کہ جیسے انگلی کٹنے پر خود بخود خون نکلنے لگتا ہے اسی طرح انا کو بھی چوٹ لگنے سے خود بخود درد کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ گرچہ اس طرح سے بے عزتی کے بارے میں سوچنا عام ہے۔ یہ ایک غلط تصور پر مبنی ہے کہ ایک وجود چیز جسے انا یا ہماری ہی واقعی حقیقت ہے۔ یہ محض تخیل یا تصورات جس کا کوئی وجود نہیں ہے۔ آپ کو جو کچھ کہہ رہا ہے اس کے مثبت رخ پر غور کریں تو ہوسکتا ہے ان الفاظ کو سننے پر آپ کو خوشی ہو جس سے پہلے آپ کو تکلیف پہنچتی تھی۔

(ج) اگر آپ کو بے عزت کیا جاتا ہے اور آپ اس کو برداشت نہیں کر سکتے ہیں تو آپ خود بلند آواز میں ان وجوہات کو کہیں جس کی وجہ سے آپ کو بے عزتی پر غصہ نہیں ہونا چاہئے۔ مندرجہ ذیل باتوں کو آپ کہہ سکتے ہیں۔

جو کچھ بھی ایک آدمی آپ کو بے عزت کرنے کے لئے کہہ رہا ہے اس کی حدیث اور قرآن سے مطابقت نہیں ہے۔ اور اس کی حرکت سے اس کو اپنے مشکلات کا پتہ چلتا ہے نہ کہ میرے۔

۸۔ مانتے ہیں ہم میں کمزوریاں ہیں مگر اوصاف بھی بہت ہیں:

اکثر اس انسان کے دماغ میں آپ نہیں ہیں جب وہ نکتہ چینی کر رہا تھا مگر آپ سمجھے کہ وہ آپ کو کہہ رہا ہے۔

لفظی تنقید صحیح ہے مگر ایسی جس کو ایک انسان فوراً دور نہیں کر سکتا۔ بلکہ ایسا کرنے میں بہت وقت اور کاوش کی ضرورت ہے۔

ممکن ہے وہ آدمی بہت پریشان اور آزردہ ہو۔ اس نے جو کچھ کہا اپنے دل کو ہلکا کرنے

www.kitabmart.in

کے لئے کہا ہو۔ اگر ٹھنڈے دل سے سوچیں گے تو آپ کو ترس آئے گا اور آپ کو خوشی ہو گی کہ آپ کی خاموشی اور پلٹ کر جواب نہ دینے سے اس انسان کا دماغ ہلکا ہو گیا اور اس کا غصہ ختم ہو گیا۔

بے عزتی سے جو صدمہ پہنچتا ہے وہ ایک لمحہ کے لئے ہوتا ہے۔ اور اس کو انسان بہت جلد بھول جاتا ہے۔

آپ ذاتی طور پر بہتر ہو جاتے ہیں اگر آپ نے الٹ کر جواب نہ دیا۔ بے عزتی سے جو آپ کو ایذا پہنچی ہے اس سے آپ کے گناہوں کا ازالہ ہوتا ہے۔

(د) اگر کوئی آپ کو بے عزت کرے تو آپ اس کا جواب مسکرا کر اچھی بات سے بھی دے سکتے ہیں چہ جائیکہ آپ برہم ہو جائیں۔ اور جس موضوع پر اس آدمی سے بات کر رہے ہیں اپنے موضوع سے نہ ہٹیں اور اس کے بے عزت کرنے کا خیال نہ کریں۔

اگر کوئی آپ کو بے عزت کرتا ہے تو ممکن ہے اس نے ذاتی فائدہ کے لئے کیا ہو۔ تو آپ فوراً اس کو نظر انداز نہ کر دیں بلکہ اپنا جائزہ لیں کہ جو کچھ بھی اس نے کہا ہے اس میں کچھ حقیقت ہے اور اس کی نیت پر غور نہ کریں۔ ممکن ہے کہ اس نے ایسی برائی آپ میں نکالی ہو جو واقعی آپ میں ہے مگر آپ کو اس کا احساس نہیں تھا تو اس غلطی کو دور کریں۔

تعمیری لفظی تنقید پر صحیح ردعمل:

(الف) اگر کوئی آپ کی تنقید کرتا ہے تو آپ اس کو اپنی اصلاح کا ایک سنہرہ موقع سمجھیں۔ اور اس انسان کے ممنون ہوں۔

(ب) اگر کوئی آپ کو بے عزت کرے تو آپ ایسا محسوس کریں کہ آپ کو ایک بہت بڑا خزانہ ملا ہے۔ اگر کوئی آپ کو مشورہ دیتا ہے کہ دولت کیسے کمائی جاتی ہے یا آپ دولت کیسے کھو رہے ہیں تو آپ اس آدمی کی اس کے مشورہ کی وجہ سے بہت قدر کرتے ہیں اس طرح اگر آپ کو ایسے مشورے دے جس سے آپ خود کو ایک بہتر انسان بنا سکتے ہیں تو آپ اسی طرح سے اس کے ممنون ہوں۔

www.kitabmart.in

(ج) کوئی انسان اپنی ساری غلطیوں اور خامیوں کو نہیں دیکھتا ہر انسان خود کو پارسا اور پاکدامن سمجھتا ہے کہ وہ جو بھی کرتا ہے وہ بالکل صحیح ہے۔ جو بھی وہ کام کرتا ہے اس کے لئے ہزاروں عذر اور پرفریب توجیہ ہوتی ہیں غیر لوگ آپ کو غیر جانبدارانہ انداز سے دیکھتے ہیں اور آپ کی غلط کاریوں اور غلطیوں کو جان سکتے ہیں۔ اس لئے آپ ذہنی طور سے یہ سننے کے لئے تیار رہیں کہ آپ کو تنبیہ کرنے والے کیا کہہ رہے ہیں۔

(د) وہ شخص جس کی زندگی کا مقصد روحانی ارتقا ہے وہ ان لوگوں کی قدر کرتا ہے جو اس کو وہ باتیں بتاتے ہیں جس سے وہ اپنے مقصد میں کامیاب ہو۔

(ہ) اگر کوئی آپ کو ڈانٹے تو آپ اس کا احسان مانیں کہ اس نے آپ کی اصلاح کی۔ ایک مریض ڈاکٹر کا بہت ہی احسان مند ہوتا ہے جب وہ اس کے جسم سے ایک مہلک چیز نکال دیتا ہے۔

ہم لوگوں کا رویہ ایسا ہی ہونا چاہئے اس کے ساتھ جو ہم لوگوں کی غلطیوں کو نکالتا ہے۔ کسی پر رنجیدہ ہو جانا بہت آسان ہے اگر وہ اصلاح کرتا ہے۔ آپ اس اچھے موقع پر غور کریں جس کی وجہ سے آپ خود کو بہتر بنا سکیں۔

(و) ایک صداقت کا متلاشی اس کا پتہ لگانے کی کوشش نہیں کرے گا کہ جس آدمی نے اس کو برا کہا وہ لائق ہے یا نالائق۔ بلکہ اس برائی پر غور کرے گا کہ وہ صحیح ہے یا نہیں۔ آپ کا صحیح مقصد ایک ڈاکٹر کو جاننے کے بارے میں یہ ہونا چاہئے کہ وہ قابل ڈاکٹر ہے کہ نہیں۔ یہ جاننے کی کوشش بے مطلب ہے کہ اس کی گھریلو زندگی کیسی ہے۔ یہی نظریہ آپ اس کی طرف رکھیں جو آپ کی نکتہ چینی کرتا ہے۔

۱۲۔ تنقید کا خوف احساس کمتری سے پیدا ہوتا ہے:

ایک انسان جس میں خود اعتمادی نہیں ہے اگر کوئی اس کی غلطی نکالتا ہے تو اس کو صدمہ ہوتا ہے۔ آپ اس وقت تنقید سے گھبراتے ہیں جب آپ خود فریب میں مبتلا ہیں اور غیروں کو اپنی

www.kitabmart.in

حقیقت سے بے خبر رکھنا چاہتے ہیں۔ مگر ایک صداقت کا متلاشی ان لوگوں کا ممنون و مشکور ہوتا ہے جو اس پر تنقید کرتے ہیں۔ وہ تنقید کو اپنے کو بہتر بنانے کا ذریعہ سمجھتا ہے۔

اگر آپ کو کوئی ڈانٹتا ہے تو آپ کو تکلیف ہوتی ہے اور ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے تئیں کہیں کہ یہ کتنا برا ہے کہ وہ ہماری غلطیوں کو جانتا ہے۔ ہم کتنے بدنصیب ہیں کہ ہم میں یہ کمزوری ہے۔ کون جانتا ہے کہ ہم کبھی اس سے نجات نہ پائیں گے۔

لیکن عقلمندی یہ ہے کہ آپ اپنے سے یہ کہیں کہ ہم کتنے خوش قسمت ہیں کہ اس انسان نے ہماری غلطی نکال کر ہمیں یہ بہترین موقع دیا کہ ہم اس غلطی کو دور کریں۔ اور اپنی عادت اور طور طریقہ میں اصلاح کریں۔

اگر آپ کو کسی کی تنقید سے تکلیف ہوتی ہے تو یاد رکھیں کہ یہ آپ پر ہے کہ آپ برا مانیں یا نہ مانیں۔ آپ ایسے خیالات دماغ میں لا سکتے ہیں جس سے آپ اس موقع کی قدر کریں جس سے آپ اپنے کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

۱۳۔ کن طریقوں سے بے عزتی کو برداشت کیا جا سکتا ہے

(الف) اگر آپ میں کوئی کمی یا خامی ہے جس کی وجہ سے لوگ آپ کو بے عزت کر سکتے ہیں تو بہتر یہ ہے کہ آپ اس کو خود سے ظاہر کر دیں۔

اگر اپنی غلطی کو پہلے ہی ظاہر کر دیا جائے تو جو کانٹا دوسروں کے تنقید کی وجہ سے گڑتا ہے نکل جائے گا۔ اسی طرح سے اگر آپ ہنس کر اس آدمی کو جو آپ کو بے عزت کر رہا ہے کہہ دیں وہ صحیح کہہ رہا ہے تو ممکن ہے کہ وہ ایسی بات نہ دہرائے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی کہے کہ تم احمق ہو تو جواب میں آپ کہہ دیں کہ آپ نے صحیح فرمایا ہم احمق ہیں۔ ایسی صورت میں بہت ممکن ہے کہ وہ اپنی بات نہ دہرائے۔ اگر وہ جاری رکھتا ہے تو مسکراتے رہئے اور اس سے متفق ہوتے رہتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ وہ کوئی گستاخانہ لفظ استعمال کرے۔ مگر آپ اپنا طریقہ جاری رکھیں۔ اور آخر میں وہ تھک کر

www.kitabmart.in

خاموش ہو جائے گا اور آپ کا دماغی توازن صحیح رہے گا۔

(ب) سب سے بری بات کی توقع رکھیں اور اگر ہو جائے تو اس کو تسلیم کریں۔ ایسی ذہنی صلاحیت پیدا کرنے سے آپ پر بے عزتی کا اثر نہ ہوگا۔

(ج) اگر آپ کسی موضوع پر کسی سے گفتگو کر رہے ہیں اور وہ آپ کو کسی بات پر برا کہہ دیتا ہے تو آپ اس کا اثر نہ لیں اور اپنے موضوع سے بھٹک نہ جائیں۔

آپ اپنا ذہن اپنے موضوع پر گامزن رکھیں۔ آپ پر بری بات کا اثر نہیں ہوگا۔

یہ معمولی طریقہ بہت سے گھریلو جھگڑوں کو روک سکتا ہے۔

(د) ہم لوگوں میں یہ دماغی صلاحیت ہے کہ خود کو کسی بھی موقع پر دماغی طور پر دور کر سکتے ہیں۔ ہم لوگ کسی کو اپنے اوپر چیختے اور چلاتے دیکھ سکتے ہیں مگر ہم یہ تصور کر سکتے ہیں کہ وہ کسی اور پر چیخ رہا ہے۔

(ھ) جب آپ کو کوئی غلط بے عزت کرتا ہے تو آپ کو صدمہ ہوتا ہے۔ مگر آپ میں صلاحیت ہے کہ یہ مان لیں کہ بے عزت کرنے والا احمق ہے یا پاگل ہے۔

(و) اپنے میں صلاحیت پیدا کریں کہ کسی کے بے عزت کرنے کا اثر نہ ہو۔ یہ آسان نہیں ہے مگر یہ تو کہا جا سکتا ہے کہ ایسی بات کہی جائے کہ بے عزتی کا اس طرح جواب دیا جائے کہ بے عزت کرنے کی بے عزتی نہ ہو۔ اور آپ کو بھی ذہنی تکلیف نہ ہو۔ یہ کبھی نہیں کہیں کہ تم ہم سے بدتر ہو۔ تم احمق ہو۔ یا مدافعت کا ردعمل ہو (کہ تم کو ایسا کہنے کی کیسے جرأت ہوئی اور ہم کو ایذا دی)۔

کچھ معقول جواب یہ ہو سکتے ہیں کہ ہم لوگ ٹھنڈے دل سے اس پر بات کر لیں بجائے اس کے کہ ہم ایک دوسرے کو بے عزت کریں۔ اگر آپ اس طرح سے گفتگو نہ کریں تو بہتر ہوگا۔ کسی کو بے عزت کرنا آپ کے ایسے انسان کو زیبا نہیں دیتا ہے۔

آپ ان سے دریافت کر سکتے ہیں کہ کیا ایک اچھے انسان ہونا چاہتے ہیں اگر وہ کہیں کہ

www.kitabmart.in

ہاں، تب آپ ان سے کہہ سکتے ہیں اس کے لئے بہت سی باتیں جاننی پڑتی ہیں۔ ان میں سے ایک یہ ہے کہ جب آپ کسی سے گفتگو کریں تو اچھے الفاظ میں اور عزت کے ساتھ بات کریں اور اس کے جذبات کا خیال رکھیں۔ آپ کا کیا خیال ہے؟ کچھ لوگوں کے ساتھ کچھ سخت الفاظ سے بات کرنی پڑتی ہے جیسے کسی کے جذبات کو الفاظ سے سکون دینا مشکل ہے بہ نسبت کسی کو الفاظ سے مجروح کرنا،، یا ہم سمجھتے تھے کہ آپ بہتر انسان ہیں۔،،

(ز) بے عزتی کے خوف پر قابو پانے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ کسی سے کہیں کہ وہ آپ کو کہے کہ تم بدترین انسان ہو۔ اس سے بڑھ کر آپ کو کوئی کچھ نہیں کہہ سکتا اس سے پتہ چلے گا کہ جو وہ انسان کہہ رہا ہے اس کا اثر نہیں پڑ رہا ہے بلکہ آپ کا اپنا رویہ اس کہنے والے کے الفاظ پر کیا ہے۔ چونکہ وہ آپ کی کہی ہوئی بات کو دہرا رہا ہے۔ اس لئے آپ اس کا اثر نہیں لے رہے ہیں اور جو کچھ وہ کہہ رہا ہے اس سے آپ کو تکلیف نہیں ہو رہی ہے۔ اب آپ کو اس کا پتہ چل گیا کہ آپ میں بے عزتی کو نظر انداز کرنے کی صلاحیت ہے کوئی کچھ بھی کہے تاوقتیکہ آپ ذہنی طور پر اس کا کچھ اثر نہیں لیتے۔

(ح) ایک بہت موثر طریقہ اس حرکت سے باز رکھنے کا یہ ہے کہ جو بے عزتی کر رہا ہے اس سے کہیں کہ کچھ اور کہے۔ پورے حالات کو مزاح سمجھیں اور اس سے لطف اٹھائیں۔ مسکراتے ہوئے چہرے سے کہیں ہم نے پڑھا ہے کہ ایک انسان کے لئے کتنا مفید ہے کہ اگر کوئی اس کو بے عزت کرے مگر وہ الٹ کر اس کو بے عزت نہ کرے۔ مہربانی کر کے ہم پر اتنا احسان کریں کہ جتنا بھی آپ سے ہو سکے ہمیں بے عزت کریں۔ ہمیں جو آپ بے عزت کر رہے ہیں اس سے ہمیں بہت لطف آ رہا ہے اور اس کو جاری رکھیں۔

آپ کی جتنی ہی وہ بے عزتی کرے آپ اتنا ہی اس کی عزت افزائی کریں۔

www.kitabmart.in

حسد

}مِنۡ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَد} (سورۂ فلق/۵)

۱۔ حسد کی ماہیت:

(الف) اپنے اندر قناعت کا مادہ پیدا کریں اور دوسروں کے پاس کیا ہے اس پر نظر نہ ڈالیں۔ آپ کے پاس جو ہے اس کو بہت جانیں اور دوسروں کے پاس جو ہے اس کو بہت قلیل جانیں۔اس کی دعا کریں کہ جن لوگوں کے پاس تھوڑا ہے اللہ ان کو اور دے۔مگر ایک حاسد انسان ہمیشہ یہ سوچتا ہے کہ اس کے پاس جو کچھ بھی ہے وہ بہت کم ہے بہ مقابلہ اوروں کے، اس کی تمنا یہ ہوتی ہے کہ اوروں کے پاس جو بھی ہے اس سے ان کے پاس کم ہو۔

(ب) اگر ایک انسان کسی کی وقتی خوش حالی پر نظر رکھتا ہے اور اس کی برسوں کی بدحالی کو نظر انداز کرتا ہے تو اس میں یہ زہریلا ذہنی مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

(ج) حسد کی ماہیت یہ ہے کہ انسان کی دلی خواہش ہوتی ہے کہ کچھ اور ہوتا۔ اگر یہ جذبہ اپنی انتہا تک پہنچ گیا تو انسان کی ذات کو ختم کر دیتا ہے۔

(د) عام طریقہ سے لوگ کسی کے اوصاف سے حسد نہیں کرتے ہیں بلکہ اس کی عزت کی وجہ سے حسد کرتے ہیں جو اس کو اپنی خوبیوں کی وجہ سے ملتی ہے۔

(ہ) کوئی کسی سے نفرت اس وجہ سے کرتا ہے کہ اس میں غرور اور خود پسندی ہے۔ ایک مغرور

www.kitabmart.in

انسان نہیں چاہتا کہ اس کے پاس جو ہے وہ دوسروں کے پاس ہو یا جو اس کے پاس نہیں ہے اور دوسروں کے پاس ہے تو اس سے برداشت نہیں ہوتا۔ وہ خود کو دوسروں سے بالا اور بہتر سمجھتا ہے اور اگر کوئی اس سے بہتر اس کی نگاہ میں ہوتا ہے تو اس کو جلن ہوتی ہے۔

۲۔ اگر آپ میں حسد کا مادہ ہے تو اس کو ایمانداری اور غیر جانبدارانہ نگاہ سے دیکھیں:

(الف) اگر آپ کو کسی کے کارنامہ پر حسد ہوتی ہے تو آپ اپنے کو یوں سمجھانے کی کوشش کرتے ہیں کہ کاش کہ ہم بھی یہ کام کر پاتے اور آپ کو صدمہ ہوتا ہے کہ آپ اس انسان سے بہتر نہیں ہیں۔ ممکن ہے آپ کو اس سے نفرت اور حسد ہے اس کی وجہ سے ہے۔ آپ کو ذہنی تکلیف اس لئے ہے کہ اس انسان نے کچھ اچھا کام کیا ہے اس لئے نہیں ہے کہ خود کو بہتر بنانا چاہئے۔

(ب) اگر آپ کو یہ سن کر کہ لوگ کسی کی تعریف کرتے ہیں تکلیف ہوتی ہے تو اس کا مطلب یہ ہے آپ حسد کی بیماری کے شکار ہو رہے ہیں۔

جیسے ہی آپ کو اس طرح کے جذبہ کا خیال آئے آپ اپنی ذہنیت کو اس سلسلہ میں بدلنے کی کوشش کریں۔ اور اس مہلک ذہنی مرض سے نجات پانے کی کوشش کریں۔

(ج) آپ بہت سی چیزوں کی تمنا نہیں کرتے اگر آپ ان چیزوں کو دوسروں کے پاس نہ دیکھتے۔ حسد آپ میں لالچ اور طمع پیدا کرتی ہے اور اپنی ضرورت سے زیادہ چیزوں کو لینا چاہتی ہے۔

۳۔ حسد کا نقصان:

(الف) حسد صرف ایک خراب خصلت ہی نہیں بلکہ اس کو ایک سنگین اور خطرناک ذہنی مرض شمار کرنا چاہئے۔

(ب) حسد کی وجہ سے بہت سی نفسیاتی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

ایک حاسد انسان ہمیشہ مغموم اور بے چین رہتا ہے۔ وہ کوئی کام صحیح طریقہ سے

www.kitabmart.in

نہیں کرسکتا۔ نہ دینی جیسے نماز اور نہ دنیوی جیسے اپنا کاروبار چونکہ اس کا دماغ بروقت حسد او رعداوت کے خیالات سے پر رہتا ہے۔ نہ اس کو جاگنا ہی ٹھیک لگتا ہے اور نہ نیند ہی ٹھیک سے آتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ جسمانی امراض کا شکار ہونے لگتا ہے جیسے بلڈ پریشر، آنت کا زخم وغیرہ۔

اگر آپ کسی سے اس کے ساز وسامان اور مال ودولت کی وجہ سے حسد کرتے تو آپ فکر، تردد اور ذہنی تکلیف کے شکار ہوجاتے ہیں۔ جب کہ وہ انسان جس سے آپ حسد کرتے ہیں وہ چین سکون اور آرام کی زندگی گذار رہا ہے۔

(ج) حسد حماقت اور علمی ذہانت کی کمی کی پود ہے۔

اگر آپ کو کسی سے حسد ہے تو آپ کو اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا ہے اور نہ ہی اس سے جس سے آپ کو حسد ہے اس کو کوئی نقصان پہنچتا ہے۔ اگر کسی کو اس حسد کی وجہ سے نقصان پہنچ رہا ہے تو وہ آپ کی ذات ہے۔ کچھ لوگ ایسے ہیں کہ ان کی حماقت اتنی زیادہ ہے کہ وہ جب کسی کے پاس کوئی چیز دیکھتے ہیں تو اس کی وجہ سے اس کو خوش سمجھتے ہیں تو ان کو تکلیف اور پریشانی ہوتی ہے۔

(د) حسد بے عقلی ہے۔

جب آپ کسی سے حسد کرتے ہیں تو اس پر اس کا کچھ اثر نہیں پڑتا۔ اگر وہ قابل انسان ہے تو اس کی قابلیت میں کوئی فرق نہیں پڑتا اگر وہ دولت مند ہے تو اس کی دولت میں کوئی کمی نہیں ہوتی ہے۔ حاسد صرف اپنے کو برباد کرتا ہے۔ وہ جتنا ہی دوسروں کی خوش قسمتی کی شکایت کرتا ہے اتنا ہی وہ خود کو نقصان پہنچاتا ہے۔

(ھ) حسد انسان کے سکون قلب اور اطمینان نفس کو ختم کردیتا ہے۔

حاسد کی زندگی آزردگی اور تکلیف سے بھری رہتی ہے۔ جو کچھ بھی اس کے پاس ہے اس سے خوش نہیں رہتا ہے۔ وہ ایسا انسان ہے جو اپنی زندگی سکون اور خوشی سے گذار سکتا ہے مگر اکثر

www.kitabmart.in

لوگوں کے لئے یہ ایک مسئلہ بنا ہوتا ہے۔ جب کسی کو خود سے زیادہ مالدار سمجھتا ہے تو اس کی خوشی ختم ہو جاتی ہے اور وہ اپنا دماغی سکون کھو بیٹھتا ہے۔

(و) اگر آپ کو کسی سے حسد ہے تو آپ کبھی خوش نہیں رہ سکتے۔ ایک حاسد کی زندگی دماغی پریشانی اور آزردگی سے پر ہوتی ہے جو کچھ اس کے پاس ہے وہ اس سے نہ قانع ہوتا ہے اور نہ خوش ہوتا ہے۔ اکثر کوئی انسان ایسا ضرور ہوگا جو آپ سے عقل، دولت اور عزت میں بہتر ہوگا۔ تاوقتیکہ آپ خود کو دوسروں سے موازنہ کرنا نہ بند کریں آپ کی زندگی بلا وجہ درد اور تکلیف کی شکار بنی رہے گی۔

یہ ماننا ہوگا کہ ایک جماعت میں کوئی ایک ہی شخص سب سے اچھا ہوگا۔ مثال کے طور پر ایک کلاس میں پچاس طالب علم ہیں اس میں سے ایک بہت ذہین ہوگا۔ انچاس نہیں ہوں گے۔ اس میں سے ایک کسی کھیل میں بہت اچھا ہوگا بقیہ نہیں۔ اس لئے وہ شخص جو کسی کی خوبیوں اور کامیابیوں پر حسد کرتا ہے اس کو بہت ذہنی تکلیف ہوگی چاہے وہ خود کتنا ہی اچھا کام کرے۔

(ز) بہت سے لوگوں کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ ہر چیز میں بہت اچھے ہوں جیسے عقل میں، نیکی میں، دولت میں اور عزت میں۔ یہ خواہش ایسے انسان کو افسردہ کردے گی اگر کوئی ان سے زیادہ مالدار ہے۔ جب حسد اپنے پورے عروج پر پہنچ جاتا ہے تو حاسد کو اس سے دشمنی ہو جاتی ہے اور اس سے نفرت ہونے لگتی ہے۔ وہ اس کے لئے بددعا کرنے لگتا ہے اور اس کی غیبت شروع کر دیتا ہے جو اللہ کو بالکل پسند نہیں: {وَ لَا تَجَسَّسُوا وَ لَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا} (سورہ حجرات/ ۱۲)

اس کی تمنا ہوتی ہے کہ جس سے وہ نفرت کرتا ہے اس سے کچھ غلطی ہو اور جب اس سے غلطی ہوتی ہے تو وہ بہت لطف اندوز ہوتا ہے۔

(ح) حسد نفرت کی ماں ہے۔ اگر آپ کسی کو پسند نہیں کرتے تو آپ ایمانداری کے ساتھ سوچئے کہ آپ کو اس انسان سے حسد تو نہیں ہے۔ ہوسکتا ہے کہ اس کی کامیابی، اس کی اچھی خصلت،

www.kitabmart.in

اس کی شہرت یا اس کے ہردلعزیزی سے حسد ہو۔

جب آپ کو نفرت کی وجہ معلوم ہو جائے گی تب آپ آسانی سے اس پر قابو پا سکتے ہیں۔

(ط) انسان کی زندگی اتنی مختصر ہے کہ اس کو دوسروں سے حسد کر کے ضائع نہیں کرنا چاہئے۔

۴۔ ہم لوگوں کا یہ فرض ہے کہ ہم حسد پر قابو پائیں:

(الف) جب آپ کے پاس کوئی چیز نہیں ہوتی ہے جس کی وجہ سے آپ متردد ہوتے ہیں جیسے پیسے نہیں ہیں اور خیال کے درمیان میں آپ کو کسی ایسے آدمی کا تصور آجاتا ہے جس کے پاس بہت دولت ہے تو بس آپ سمجھ لیں کہ حسد کا بیج آپنے اپنے دماغ میں بو دیا۔ یہ خیالات مہلک ہیں جو آپ کی دوستی کو ختم کر دیں گے۔ جیسے ہی ایسے خیالات دماغ میں آئیں ان کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔

(ب) اللہ حسد، دشمنی اور نفرت کو پسند نہیں کرتا جیسا کہ اوپر کی آیت سے ظاہر ہوتا ہے۔ ایسی بات نہیں ہے کہ صرف بہت تعلیم یافتہ لوگ ہی اس عیب سے پاک ہیں بلکہ ہر کس و نا کس کو اس برائی سے بچنا چاہئے۔

(ج) اگر آپ کو ایسا عہدہ ملے جس سے آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو دوسروں سے حسد ہونے لگے گا تو آپ ایسا عہدہ قبول نہ کریں۔

(د) سب سے مہلک قسم کا حسد وہ ہے جو کسی سے کیا جائے اس شی کی وجہ سے جو اس نے غلط طریقہ سے حاصل کی ہے۔

مثال کے طور پر کوئی کسی کو زہریلی غذا کھاتے ہوئے دیکھ کر حسد کرے یہ سوچ کر آدمی کچھ لذیز چیز کھا رہا ہے۔ اگر کوئی زہریلی شی کھانے کے اثرات پر غور کرے تو وہ اس انسان پر رحم کھائے گا بجائے اس کے کہ اس سے حسد کرے۔ ایک غلط کار سے حسد کرنا حاسد کی غلط سمجھ کی پہچان ہے۔

۵۔ ایک انسان جو سکون اور خوشی کا مالک ہے اس کو حسد نہیں کرنا چاہئے:

www.kitabmart.in

(الف) اگر انسان کا یہ اعتقاد ہو کہ اللہ نے جو بھی اس دنیا میں پیدا کیا ہے وہ اس کی بہتری کے لئے کیا ہے۔ اس اعتقاد کی وجہ سے کوئی بھی خود کو دوسرے سے غریب نہیں سمجھتا ہے۔ صرف اس وجہ سے دوسروں کے پاس کچھ چیزیں زیادہ ہیں غریب سے غریب انسان کے پاس بھی اللہ کے بہت سی نعمات ہیں۔ فرض کریں کہ ایک غریب ہے مگر بہت ہی صحت مند ہے مگر دوسرا آدمی دولتمند ہے مگر کسی مہلک مرض کا شکار ہے تو سمجھ لیں کہ ان دونوں میں کون بہتر ہے۔ ظاہر ہے جو صحت مند ہے اس کو جو سکون اور خوشی حاصل ہوگی اس مریض کو نہیں ہوگی۔

تنگ دستی اگر نہ ہو غالب تندرستی ہزار نعمت ہے

۶۔ حسد عام طور سے غلط فہمیوں پر مبنی ہوتا ہے:

(الف) عام طریقہ سے کسی کی خوش قسمتی کا اندازہ اس کے ظاہری حالات سے نہیں کیا جا سکتا۔ کسی شاعر نے کہا ہے:

یہ دنیا رنج و راحت کا غلط انداز کرتی ہے
خدا ہی خوب واقف ہے کہ کس پر کیا گذرتی ہے

تھوڑی سی دولت ایک نیک انسان کے بمقابل بہتر ہے اس بدکردار انسان کی نمایاں دولت سے جس سے وہ بہت خوش ہے۔

(ب) ایک دنیادار انسان جو بہت عشرت کی زندگی گذارتا ہے۔ مگر یہ فقط فریب نظر ہے۔ دنیا کی بہت سی چیزوں کی ظاہری خوبی کے پیچھے درد اور غم چھپا ہوا ہوتا ہے۔ اور شاید ہی کوئی اس دنیا میں ہو جس کو پوری خوشی حاصل ہو۔

ایک کہاوت ہے:

جب ایک آدمی ہنستا ہے تو ہر شخص دیکھتا ہے مگر کوئی رو رہا ہے تو کوئی بھی نہیں دیکھتا ہے۔

قارون کے خزانہ کے پیچھے پریشانیاں چھپی ہوئی تھیں۔ عقلمندوں کا قول ہے کہ جو جتنی

www.kitabmart.in

دولت بڑھتا ہے تو اسی تناسب سے وہ اپنا تردد بھی بڑھاتا ہے۔

ایک عام کہاوت ہے: کسی کو یہ معلوم نہیں کہ کس کو چھونے کی وجہ سے اس کے پیر کو تکلیف ہورہی ہے۔ یعنی ایک جوتہ دیکھنے والوں کی نظر میں بہت چمکدار خوبصورت معلوم ہوتا ہے مگر جو شخص پہنے ہوئے ہوتا ہے اس کو اس جوتے کی وجہ سے ہونے والا درد محسوس ہوتا ہے۔

(ج) ہوسکتا ہے ایک غریب انسان کو دولت مند انسان سے حسد ہو، کچھ حد تک یہ غلطی پر مبنی ہے۔ اکثر ایک غریب انسان کی خوشی اور رنجش بالکل ویسی ہو جیسے ایک دولت مند انسان کی ہوتی ہے۔ ہم لوگوں کی اصلی خوشی اسی وقت ہوتی ہے جب کوئی نئی چیز ملتی ہے مگر کچھ عرصہ بعد ہم اس کے عادی ہوجاتے ہیں۔ انجام کار ایک امیر انسان کو اپنے لذیذ کھانے سے اب اتنا مزہ نہیں ملتا جتنا پہلے ملتا تھا اب اس کو اتنا ہی مزہ ملتا ہے۔ جو ایک غریب آدمی کو اپنے سادہ کھانے سے ملتا ہے۔ ایک غریب آدمی کو جو اپنے تھوڑے فائدہ سے ملتا ہے اتنا ہی ایک امیر آدمی کو اپنے بڑے فائدہ سے ملتا ہے۔ ایک امیر آدمی کو اپنی کسی قیمتی چیز کے کھونے پر جتنی تکلیف ہوتی ہے اتنی ہی ایک غریب آدمی کو اپنی زندگی کی نہایت ضروری چیز کے کھوجانے سے ہوتی ہے۔

(د) ایک مایوس انسان عام طریقہ سے سوچتا ہے کہ اس کے علاوہ دنیا میں ہر شخص خوش ہے۔ اس کا یہ حسد اس کے مایوسی میں اور اضافہ کردیتی ہے۔ اگر آپ سطحی نظر سے دنیا کو دیکھیں گے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ لوگ آپ کی بہ نسبت زیادہ خوش ہیں۔ اگر غور سے جائزہ لیں گے تو آپ کو پتہ چلے گا کہ اکثریت سچی خوشی سے محروم ہے۔ مثال کے طور پر اکثر لوگ ایک دولتمند انسان سے حسد کرتے ہیں۔ اگر ممکن ہو سکے تو ان کی ذاتی زندگی کو بہت قریب سے دیکھیں تو آپ کو پتہ چلے گا کہ ان کے سامنے وہ مسائل درپیش ہیں جو خوشی کو ختم کردیتے ہیں۔

(ہ) ایک آدمی اپنے مکان کو بہتر بنانا چاہ رہا تھا۔ اس نے بہت سے مکانات کو دیکھا، جس مکان کو بھی دیکھتا اس کا مکین کہتا تھا کہ ہمارے مکان سے بغل والا مکان بہتر ہے۔ جو زمین والے

www.kitabmart.in

۷۔ روحانیت کی وجہ سے حسد:

(الف) روحانیت کے معاملہ میں ہر ایک آدمی اپنی دنیا میں رہتا ہے۔ ایک آدمی کی روحانی دنیا دوسرے سے بہت مختلف ہے ۔ اس لئے اگر کوئی روحانیت میں بہت آگے ہے تو اس سے حسد کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔

(ب) حسد بہت سے لوگوں کی شخصیت کا ایک حصہ ہے اور یہ توقع کرنا کہ یہ خرابی اس کی بالکل ختم ہو جائے غلط ہے بلکہ اس کو اپنی اس خصلت کو بہتری کے لئے استعمال کرے۔ وہ ان لوگوں سے حسد نہیں رشک کرے جو اس سے زیادہ تعلیم یافتہ ہیں اور کوشش کرے کہ وہ بھی اتنا ہی قابل ہو جائے۔

۸۔ خود کو دوسروں سے موازنہ نہیں کرنا چاہئے:

(الف) دوسروں کے پاس کیا ہے، اس کا خیال نہ کیجئے۔ اس طرح سے آپ کو دوسروں سے حسد نہیں ہوگا۔

حسد پر قابو پانے کے لئے اپنے خیال پر قابو رکھنا چاہئے۔ ایسا کرنا شروع میں مشکل ہے مگر جیسے جیسے آپ ایسی کوشش کرتے جائیں گے اتنا ہی آسان ہوتا جائیگا۔ ایک قانع انسان دنیا کا سب سے دولت مند انسان ہے۔

(ب) جب آپ خود کو دوسروں سے موازنہ کرتے ہیں تو حسد پیدا ہو جاتا ہے۔ جب آپ اس کا موازنہ کرنا شروع کرتے ہیں کہ آپ کے پاس کیا ہے اور دوسرے کے پاس کیا ہے تو آپ کا رجحان حسد کرنے کی شروعات ہے صرف سوچ کر کہ اس کے پاس آپ سے زیادہ دولت ہے۔

۹۔ سب سے بہتر ہونے کی تمنا:

جو لوگ اپنی زندگی میں علم حاصل کرنے میں بہت کامیاب ہیں یا دولت جمع کرنے میں ان میں ایک طرح کا حسد پایا جاتا ہے۔ وہ سب سے بلند ہونا چاہتے ہیں اور نہیں چاہتے کہ کوئی

www.kitabmart.in

ان سے علم یا دولت میں بہتر ہو۔ یہ بہت ہی منفی طرح کا حسد ہے۔ اگر کسی کو صرف علم یا دولت کی وجہ سے حسد ہے تو وہ اس کو حاصل کرنے کی کوشش کرے گا۔ لیکن اگر ایک شخص یہ چاہتا ہے کہ وہ سب سے اوپر ہو تو وہ کچھ لوگوں کی ناکامیابی پر خوش ہوگا۔ ان کو اپنے اس رویہ سے باز آنا چاہئے۔ ان کا کیا نقصان ہوتا ہے اگر کسی کے پاس زیادہ علم یا دولت ہے؟ اگر آپ قرآن کو سمجھ کر پڑھیں گے اور اس پر غور وفکر کریں گے تو اس طرح کی باتوں پر کبھی غور نہیں کریں گے۔

۱۰۔ دولت اور مال کی وجہ سے حسد کرنا:

(الف) مادی چیزوں میں ہمیشہ ان لوگوں پر نگاہ رکھیں جو آپ سے غریب ہیں نہ کہ ان پر جو آپ سے زیادہ مالدار ہیں۔

روحانی باتوں میں اگر آپ کو اپنے دینی علم پر فخر ہونے لگتا ہے تب آپ سوچیں کہ آپ سے بڑھ کر بہت عالم دین گذر چکے ہیں اور ہیں۔ اگر ایسا سوچیں گے تو آپ میں منکسر المزاجی پیدا ہوگی۔

(ب) کچھ انسان ہوس کرتے ہیں کہ ان کے پاس وہ چیزیں نہیں ہے جو دوسروں کے پاس ہیں اور اس خیال سے ان کو ذہنی تکلیف ہوتی ہے۔

بہت سی عیش کی چیزوں کی ضرورت اس لئے سمجھی جاتی ہے کہ وہ اوروں کے پاس ہیں۔ انسان کو چاہئے کہ ان لوگوں پر نگاہ رکھے جو اس سے غریب ہیں۔ لوگ اپنی دولت یا غریبی کا اندازہ اس سے لگاتے ہیں جو دوسروں کے پاس ہے اور یہ نظریہ حسد اور ذہنی تکلیف پیدا کرتا ہے۔ اگر آپ خود سے غریب شخص پر نگاہ رکھیں گے تو اللہ کا شکر ادا کریں گے کہ آپ کو اس نے کتنی دولت دی ہے۔

(ج) خوف خدا، صاف ضمیر، اپنے فرائض کی ادائیگی، گھر میں سکون اور ہم آہنگی یہ وہ نعمات ہیں جو ایک جھونپڑی کو محل میں بدل دیتے ہیں۔ جوابی الزام، غیبت، بے انصافی، گھریلو لڑائی جھگڑا

www.kitabmart.in

اور ایک دوسرے سے نفرت، لذیذ سے لذیذ کھانے کو بدمزہ بنا دیتے ہیں۔

۱۱۔ اس کا خیال رکھیں کہ جس چیز کی آپ کو ضرورت ہے، وہ آپ کے پاس ہے:

(الف) اگر ایک انسان کو خدا پر اور اس کے اقوال پر یقین ہے تو وہ جانتا ہے کہ اللہ اس کو سب کچھ دیتا ہے جس کی اس کو ضرورت ہے اور وہ یہ بھی جانتا ہے کہ اللہ نے اسے کس مقصد سے پیدا کیا ہے اور اس کو پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

{وَمَا خَلَقْتُ هٰذَا بَاطِلاً}

(ب) ایک انسان جس کا مقصد روحانیت میں کمال حاصل کرنا ہے، وہ دنیوی دولت کو اس مقصد کے حاصل کرنے کا ایک اہم ذریعہ سمجھتا ہے۔ اس کا ایمان ہے کہ اس کام کے لئے جتنی دولت کی ضرورت ہے، اللہ اس کو اتنا دے گا۔ اگر اس کے دوست کو کوئی خاص چیز ملتی ہے تو وہ یہ سمجھتا ہے کہ اس چیز کی اس کے دوست کو ضرورت تھی، اس کو نہیں ہے۔ جیسے ایک چشمہ ایک آدمی کے لئے بنتا ہے تو وہ دوسروں کے لئے بیکار ہے، اسی طرح سے ہر مادی ساز و سامان ہر انسان کے لئے الگ الگ بنتا ہے اور ہر انسان کو اس کی ضرورت کے مطابق عطا ہوتی ہے۔ جس نے بھی اس بات پر اپنا ایمان بنا لیا اس کو کبھی دوسروں سے ان کی دولت کی وجہ سے حسد نہیں ہوگا۔

(ج) گرچہ ایک انسان دوسروں سے محبت کرتا ہے اور ان کی ہر طرح کی بہتری چاہتا ہے جیسے دولت میں علم میں عزت میں عقل میں پھر بھی وہ یہ نہیں چاہتا ہے کہ وہ ان سے آگے بڑھ جائیں۔ اس کی تمنا ہے کہ وہ ان لوگوں سے ہر معاملہ میں بالاتر ہو۔ اگر آپ کو ان سے سچی محبت ہے تو آپ چاہیں گے کہ وہ ہر طرح سے ترقی کریں اور آپ سے بھی بہتر ہو جائیں۔

(د) یہ دیکھا گیا ہے کہ ہم پیشہ لوگ ایک دوسرے سے حسد کرتے ہیں۔ جس کو پیشہ والا حسد کہتے ہیں۔ جیسے ایک درزی دوسرے درزی سے حسد کرتا ہے۔ ایک ڈاکٹر دوسرے ڈاکٹر سے حسد کرتا ہے وغیرہ وغیرہ یہ حسد بے معنی ہے بلکہ سب کو ایک دوسرے سے محبت کرنا چاہئے۔ ایک

www.kitabmart.in

دوسرے سے پیشہ کے بارے میں مشورہ لینا چاہئے۔

۱۲۔ مرضیٔ معبود کو قبول کرنا چاہئے:

(الف) اگر آپ کسی سے اس کی دولت اور شہرت کی وجہ سے حسد کرتے ہیں تو حقیقت میں آپ اللہ کی شکایت کرتے ہیں کہ اس نے ان کو اتنا دے دیا اور مجھے کچھ نہ دیا۔

(ب) جس کو اللہ پر یقین ہے تو اللہ جو بھی اس کو دیتا ہے وہ اس سے راضی بہ رضا ہوتا ہے۔ جس کو اللہ کے منصف ہونے کا اعتقاد ہے تو وہ کسی سے حسد نہیں کرتا ہے۔

اللہ نے جو کچھ بھی آپ کو عطا کیا ہے اگر آپ اس پر اللہ کا شکر ادا کرتے رہیں گے تو آپ کو دوسروں سے ان کی دولت اور ثروت کی وجہ سے حسد نہیں ہوگا۔

(ج) جس انسان کو اللہ سے الفت ہے، اس کو ہر انسان سے محبت ہے۔ اللہ نے انسان کو پیدا کیا ہے اور چاہتا ہے کہ اس کے کل بندے خوش رہیں۔

ایسے لوگوں کو دوسروں سے ان کی دولت کی وجہ سے حسد نہیں ہوگا چونکہ ان کی منشاء نہیں سوائے خوشنودی الٰہی کے۔

۱۳۔ خود میں پارسائی اور پاکدامنی پیدا کرنے کی کوشش کریں:

(الف) اگر آپ سنیں کہ کسی نے کوئی خوبی حاصل کی ہے تو جاننے کی کوشش کریں کہ اس نے کیسے حاصل کیا ہے۔ جب لوگ کسی کے بارے میں یہ سنتے ہیں کہ اس نے بہت دولت کمائی ہے تو لوگ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ اس نے کیسے کمایا۔ اسی طرح سے اگر کوئی اپنے میں دینی اور روحانی خوبی پیدا کرتا ہے تو آپ اس کو جاننے کی کوشش کریں کہ اس نے یہ کیسے حاصل کیا ہے۔

(ب) اگر کسی کو کسی کی روحانیت کی وجہ سے حسد ہے۔ تو حاسد کو کیسے پتہ چلے کہ حسد منفی ہے یا مثبت۔ اگر تمنا ہے کہ آپ بھی کوشش اور محنت کر کے اس طرح کی روحانیت پیدا کرلیں تو یہ حسد کی خصلت مثبت ہے اور آپ اپنے مقصد میں کامیاب ہوں گے۔ اگر صرف ذہنی طور پر پریشان ہیں

www.kitabmart.in

کہ وہ آپ سے کیوں بہتر ہے تو یہ حسد کی خصلت منفی ہے اور آپ کو کوشش کرنا چاہئے کہ اس سے نجات پائیں۔

اگر آپ دوسروں کے مثبت اطوار اور طرز عمل سے سبق لینے کی کوشش کرتے رہیں تو بجائے آپ کو ان سے حسد ہو، آپ ان کی خوبیوں کو دیکھ کر خوش ہوں گے۔

۱۴۔ حسد پر قابو پانے کے طریقے:

(الف) اوروں کے پاس کیا ہے اس کی لالچ اور طمع کرنا اللہ کو پسند نہیں ہے:

(ب) حسد کو دور کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ جس سے آپ کو حسد اور عداوت ہے جب آپ اس سے ملیں تو اچھی طرح سے ملیں اور اچھی گفتگو کریں۔ اس کی عزت کریں۔ اور ظاہر کریں کہ آپ اس کی خوش قسمتی سے کتنا خوش ہیں۔

اگر آپ کی زبان سے ایسے الفاظ نہیں نکل سکتے تو کم سے کم ایسی بات کہیں جس سے اس کی دل آزاری نہ ہو۔ برے الفاظ کہنا ایسا ہی ہے جیسے آگ میں تیل ڈالنا۔ اس سے آپ کے حسد اور نفرت میں اور اضافہ ہوگا۔ اگر آپ خاموش رہے تو آپ برے خیالات سے بچ گئے۔

(ج) اگر آپ کو کسی سے حسد ہے تو آپ اس کے دل میں محبت پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ اگر اس کو کبھی کسی طرح کی مدد کی ضرورت ہو تو اس کی ہر طرح سے مدد کریں اور ایسا ظاہر کریں کہ آپ کے دل میں ان کے خلاف کچھ بھی نہیں ہے۔

اگر وہ کسی خطرہ میں پڑ گیا ہے تو اپنی صلاحیت سے بڑھ کر اس کی امداد کریں۔

(د) اگر آپ اللہ اور اس کے رسولؐ کی باتوں پر عمل کریں گے تو اس خطرناک خصلت سے نجات پا جائیں گے۔ اگر کوئی مومن کے درجہ تک پہنچ گیا ہے تو وہ اس نقص سے مبرّا ہے۔ وہ اپنی دولت نام و نمود کے لئے خرچ نہیں کرتا بلکہ اللہ کی راہ میں خرچ کرتا ہے چونکہ وہ کج دماغی اور تعصب کا شکار نہیں ہے وہ کسی سے اس وجہ سے حسد نہیں کرتا کہ اس کے پاس اس سے زیادہ دولت ہے۔

www.kitabmart.in

(ہ) آپ کو خود اپنے اندر ایسی سمجھ پیدا کرنا چاہیئے کہ جب کسی کو کچھ انعام ملے، کوئی بڑا کام کرے اور اس کی عزت افزائی ہو آپ کو خوش ہونا چاہیئے اور دل سے اس کو مبارکباد دینا چاہیئے۔ ایسا کرنا مشکل نہیں ہے۔ آپ اپنے ماضی پر ذہن دوڑائیں اور یاد کریں کہ کبھی آپ نے کسی کی خوشی پر خوشی ظاہر کی۔ ہر انسان کی زندگی میں ایسا ضرور ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ میں خوبی ہے کہ دوسروں کی خوشی کو دیکھ کر آپ خوش ہوں اور جب ایک بار کر سکتے ہیں تو ہمیشہ ایسا کر سکتے ہیں۔

۱۵۔ مثبت حسد

(الف) حسد کا مثبت رخ بھی ہے ورنہ بغیر اس کے دنیا کا اکثر کام ٹھپ پڑ جائیگا۔

اکثر لوگ کچھ اچھا کام کرنے کے لئے قدم نہیں اٹھائیں گے۔

(ب) حسد دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک مثبت حسد جس کی وجہ سے انسان کی عقل، کام کرنے کی ہمت اور صلاحیت بڑھتی ہے۔ اس خصلت کا آدمی جب کسی میں اچھے اوصاف دیکھتا ہے تو وہ خود میں بھی ان اوصاف کو پیدا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اور اس قسم کا حسد مفید ہے۔

دوسری قسم منفی ہوتی ہے کہ آپ دوسروں کے پاس زیادہ دیکھتے ہیں اور آپ کا دماغ پریشان ہو جاتا ہے۔ اس قسم کا حسد انسان کو برباد کر دیتا ہے۔

آپ منفی حسد کو مثبت حسد میں تبدیل کر سکتے ہیں۔ تھوڑا ذہن لگانے کی ضرورت ہے۔ ان حالات اور ماحول سے دور رہنے کی کوشش کریں جہاں خطرہ ہے کہ منفی حسد پیدا ہو سکتا ہے۔

اگر آپ خود میں روحانیت پیدا کرنا چاہتے ہیں تو قرآن اور حدیث کا غور سے مطالعہ کریں اور اس پر عمل کریں۔

عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی
یہ خاکی اپنی فطرت میں نہ نوری ہے نہ ناری ہے

اقبالؔ

www.kitabmart.in

خواہشات

ا۔ صحیح آزادی خواہشات سے آزادی ہے:

(الف) انسان کی اچھی خاصی آبادی اپنے خواہشات کی غلام ہے۔صحیح بادشاہ جس کے سر پر تاج ہونا چاہئے، وہ ہے جوخواہشات کی غلامی سے آزاد ہے۔

ایک کہانی

ایک بزرگ انسان کسی دور جنگل میں دنیا کے شور وشرابے سے الگ چلا جاتا ہے۔ وہ عبادت میں مشغول ہوجاتا تھا اوراللہ سے یہی دعا کرتا تھا کہ اللہ اس کواس کے اعمال اورخیالات پر قابو دے۔ایک روز بادشاہ جنگل سے گذر رہا تھا کہ اس کی نظر اس بزرگ پر پڑی۔ بادشاہ نے پوچھاتم اس جنگل میں کیا کر رہے ہو؟تم کس ملک کے رہنے والے ہو؟کس بادشاہ کی رعیت ہو؟

بزرگ نے جواب دیا:''ہم تمہارے مالک کے مالک ہیں۔''بادشاہ بزرگ کے جواب پر ہکابکا رہ گیا۔بادشاہ نے کہاتم تشریح کرو۔ بزرگ نے کہا کہ جذبات اورخواہشات تم پر حکومت کرتے ہیں۔اورتم اپنی خواہشوں کے غلام ہو۔لیکن ہم ان کے مالک ہیں۔ہم جب تنہائی میں اس جنگل میں رہتے ہیں تب ہم اپنی خواہشات پرقابو پانے کی سعی کرتے ہیں۔یوں تمہارامالک ہمارا غلام ہے۔

(ب) سعی کریں کہ آپ دنیوی خواہشات کے دست نگر نہ ہوجائیں۔انسان کو چاہئے کہ جب

www.kitabmart.in

تک اس کے پاس کوئی چیز نہ ہو جائے اس کی ضرورت محسوس نہ کرے۔

یہ فطری بات ہے کہ آپ کچھ چیزوں کو چاہتے ہیں جب تک ان چیزوں کو صرف پسندیدگی کے طور پر سمجھتے ہیں نہ کہ ضروریات کے طور پر اس وقت تک ان کی کمی کی وجہ سے آپ کو ذہنی تکلیف نہیں ہوگی اور آپ خوشی اور قناعت کی زندگی بسر کریں گے۔

(ج) دولت کی تمنا انسان کو مقید کر لیتی ہے۔ یہ انسان کے بازو پر جانفشانی کی زنجیر جکڑ دیتی ہے۔ جس کو دولت سے محبت ہے، اس کو کبھی دولت سے تشفی نہیں ہوگی۔ ایک انسان جس کو دولت کی بھوک ہے وہ بہت سی غلطیوں کا مرتکب ہو سکتا ہے۔ جیسے ایک بھوکا انسان بھوک کی شدت پر حرام غذا بھی کھا لیتا ہے۔ وہ دولت حاصل کرنے کی فکر سے اپنی صحت خراب کر سکتا ہے گرچہ اس نے بہت دولت کمائی ہے۔

۲۔ دولت کی خواہش انسان سے بہت سے گناہوں کو سرزد کرا سکتی ہے:

(الف) سب سے بڑا حاکم وہ ہے جو اپنی خواہشات اور جذبات پر حکومت کرتا ہے، وہ بادشاہ سے بھی بڑا ہے جو انسانوں پر حکومت کرتا ہے، خواہشات اس کو جس طرف چاہیں اس طرف ڈھکیل نہیں سکتے ہیں۔ بلکہ وہ اپنے دماغ اور ذہانت سے کام لیتا ہے۔ اور صحیح فیصلہ کرتا ہے کہ اسے کیا کرنا چاہئے۔

(ب) کچھ لوگ اپنی خواہشات کے بالکل غلام بن کر رہ جاتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ ان کو اس کا احساس ہو کہ وہ اپنے خواہشات حاصل کرنے کے کتنے عادی ہو گئے ہیں۔ وہ اس غلط فہمی میں رہتے ہیں کہ ان کو اپنے خواہشات پر پورا قابو ہے اور ان کا عقلمندانہ فیصلہ ہے کہ اپنے خواہشات کو پورا کرتے ہیں۔ ایک انسان جس کو صحیح معنوں میں اپنی خواہشات پر قابو ہے اس میں اپنے کو اپنی خواہشات سے الگ کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

اگر ایک انسان اپنی دولت کا مالک نہیں ہے بلکہ اس کی دولت اس کی مالکہ ہے تو ساری

www.kitabmart.in

دولت کسی کام کی نہیں ہے۔

۳۔ خواہشات بے فائدہ محرومی پیدا کرتی ہیں:

(الف) ایک انسان جو دنیا کا بہت سا ساز وسامان اور خوشی حاصل کرنا چاہتا ہے ممکن ہے کہ اس کو کل چیزیں نہ مل سکیں۔ وہ اپنی زندگی کا بہت سا قیمتی وقت ان کو حاصل کرنے میں ضائع کر دے گا۔

(ب) بہت لوگ جو بھی ان کے پاس ہے اس سے فائدہ اور لطف نہیں اٹھا پاتے ہیں کیونکہ جو ان کے پاس نہیں ہے، اس کو حاصل کرنے میں لگے رہتے ہیں۔ جیسے ہی ان کو ایک چیز ملتی ہے ان کو دوسری چیز کی خواہش ہونے لگتی ہے۔ جو ان کے پاس ہے اس کی اہمیت ان کی نگاہ میں ختم ہو جاتی ہے۔

(ج) انسان خود بخود خود کو پریشانیوں میں ڈال دیتا ہے، اپنی خواہشیں بڑھا کر جب وہ جانتا ہے کہ وہ بہت سی خواہشوں کو پورا نہیں کر سکتا۔ چونکہ اس میں اس کی صلاحیت نہیں ہے۔ ان خواہشوں کو جن کو آپ جانتے ہیں کہ پورا نہیں کر سکتے ہیں ان خواہشوں کی تمنا کو خیر باد کہہ کر اپنے دماغ کو سکون دے سکتے ہیں۔

جو تکلیف آپ کو اپنی خواہش نہ پوری کرنے کی وجہ سے ہوتی ہے وہ خود پیدا کردہ ہوتی ہے اور جیسا کہ کہا گیا ہے: خود کردہ را علاجے نیست۔

(د) تاوقتیکہ آپ اپنی خواہشوں پر قابو پانے کی صلاحیت پیدا نہ کریں گے، اس وقت تک زندگی تکلیف اور پریشانی سے دوچار رہے گی۔ ایک امیر ترین انسان بھی کسی ایک نئی چیز کی خواہش کرے گا۔

ایک خوشی کا متلاشی اس غلط فہمی میں رہتا ہے کہ اس کو اس وقت تک خوشی نصیب نہ ہوگی جب تک اس کی تمام خواہشات پوری نہ ہو جائیں گی۔ مگر حقیقت اس کے برعکس ہے خوشی کی گارنٹی

www.kitabmart.in

اس وقت ہوگی جب انسان کو اس کی سمجھ ہو جائے کہ وہ بغیر اپنی کل خواہشات کو پورا کئے ہوئے بھی خوش رہ سکتا ہے۔

(ھ) وہ انسان جو اپنی دنیاوی خواہشات پر قابو نہیں پا سکتا، وہ ہمیشہ محرومی کا شکار رہتا ہے۔ کوئی چیز بھی وہ دیکھتا ہے تو اس کو فوراً احساس ہوتا ہے کہ یہ چیز اس کے پاس نہیں ہے۔ اس احساس کی وجہ سے اس کو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ یہ احساس اس میں حسد، آزردگی، غصہ اور بغض پیدا کرتا ہے۔ اس کا دن کا چین اور رات کی نیند حرام ہو جاتی ہے۔ کچھ بھٹکے ہوئے مسلمان یہ سمجھتے ہیں کہ دینی احکامات نہ مان کر وہ خوشی کی زندگی گذار سکتے ہیں لیکن جب مذہبی پابندیوں کو توڑ کر زندگی بسر کریں گے تو ان کو پتہ چلے گا کہ وہ خواہشات سے گھر گئے ہیں۔ خواہشات کی کوئی انتہا نہیں ہے۔ ایک خواہش پوری ہوتی ہے تو دوسری خواہش ہونے لگتی ہے اور ایسے انسان کو کبھی تشفی نہیں ہوتی ہے۔

(و) جس انسان نے اپنی خواہشات کو پورا کرنا اپنی زندگی کا مقصد بنا لیا ہے اس انسان کی زندگی مایوسی، محرومی اور ناامیدی سے بھری رہتی ہے۔ سمجھ اور عقل کی بات یہ ہے کہ انسان کو اپنی خواہشات پر قابو کرنا چاہئے اور ایسا کرنے سے سکون اور خوشی دونوں حاصل ہو سکتے ہیں جو زندگی، صحت اور عافیت سب کے لئے ضروری ہے۔

(ز) صرف احمق ہی ان چیزوں پر نگاہ رکھیں گے جس سے ان کی خواہشات بڑھتی رہیں۔ اگر آپ کسی چیز کا اشتہار پڑھتے ہیں اور آپ کو اس چیز کو خریدنے کی خواہش ہونے لگتی ہے، مگر آپ جانتے ہیں کہ آپ خرید نہیں سکتے تو پھر اس طرح کا اشتہار پڑھنے سے کیا فائدہ ہے۔

(ح) خوشی محسوس کرنا ایک طرح کی عبادت ہے۔ لیکن آپ دنیاوی چھوٹی چھوٹی لذتوں سے چپکے ہوئے ہیں تو آپ کو اصلی خوشی نصیب نہیں ہو سکتی۔ اگر آپ قرآن کی آیات کو صحیح طریقہ سے تلاوت کرتے ہیں، نماز پابندی سے پڑھتے ہیں تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ آپ کو سکون اور خوشی نہ حاصل ہو باوجودیکہ آپ کے پاس بہت سا دنیاوی ساز و سامان نہیں ہے۔

www.kitabmart.in

اگر وہ چیزیں آپ نے حاصل بھی کر لیں تو آپ کو پوری تشفی نہیں ملے گی۔

(ط) آپ کو اسی وقت پورا یقین ہو گا کہ آپ ہمیشہ خوش رہیں گے جب آپ ان چیزوں کو حاصل کرنے کی خواہش ختم کر دیں گے جن کو آپ حاصل نہیں کر سکتے۔

۴۔ بہت سی خواہشات غلط فہمی اور مبالغہ پر مبنی ہوتی ہیں:

(الف) زیادہ کوشش کے بغیر آپ اپنی خواہشات پر قابو پا سکتے ہیں اگر آپ کو چیزوں کے فریب کا اندازہ اور علم ہو جائے۔ مثال کے طور پر کھانے کا لطف بہت تھوڑے وقت کے لئے ہوتا ہے۔ کھانے کا مزہ اسی وقت ہے جب تک وہ زبان کے اس حصہ پر ہے جہاں نیچے والے انگریزی لفظ (Taste Buds) ہوتے ہیں کھانا جیسے ہی وہاں سے ہٹا، کھانے کا مزہ ختم ہو گیا۔ جیسے غذا معدہ میں پہنچی تو اس وقت معدہ بھرا معلوم ہوتا ہے۔ وہ چاہے بریانی سے بھرے یا ستو سے۔ اور اگر آپ نے بریانی بھوک سے زیادہ کھالی تو پھر آپ کو درد شکم بھی ہو سکتا ہے۔ اسی طرح سے کل مادی مسرتیں وقتی ہوتی ہیں۔ اگر آپ اس بات پر غور کریں گے تو آپ کو معلوم ہو گا کہ ساری فریبی چیزیں بہت مختصر وقت کے لئے ہوتی ہیں، مادی خوشیوں کے اثرات ہمیشہ مہلک ہوتے۔ اور دیر پا ہوتے ہیں۔ ایک سمجھدار انسان تھوڑی سی مادی خوشی کے لئے خود کو خطرہ میں ڈالنا کبھی پسند نہیں کرے گا۔ اگر انسان اپنی ایک عادت اس طرح کی بات کو سوچنے کی بنا لے تو وہ خود کو اس حماقت سے آزاد کرلے گا کہ وہ وقتی خوشی کے لئے کسی چیز کی خواہش کرے۔

(ب) وہ لوگ جو صرف مادی مسرتوں کی تلاش میں ہیں وہ محض فریبی خوشی کی تلاش کر رہے ہیں۔ اس کی مثال ویسی ہی ہے کہ ایک آدمی کچھ دوری سے ایک سائے کو دیکھتا ہے اور سمجھتا ہے کہ وہ اس کو پکڑ لے گا۔ وہ اس کا پیچھا کرتا ہے مگر اس کو کبھی پکڑ نہیں پاتا۔ چونکہ وہاں پکڑنے کے لائق کوئی چیز ہی نہیں ہے۔ ہمیشہ چیزوں کی تمنا کرنا بالکل ایسے ہی ہے۔

۵۔ آپ جتنا ہی اپنی خواہشات کو پورا کریں گے اتنا آپ میں تشفی کی کمی ہوگی:

www.kitabmart.in

(الف) ایک آدمی جتنا شہوانی خواہشات حاصل کرتا ہے اتنا ہی اس کی خواہش ایسی چیزوں کے لئے بڑھتی جاتی ہے۔ اگر وہ اس طرح کی خواہش کو کم کردے تو اس کو تشفی ہو جائے گی۔

(ب) ایک انسان قانع ہو سکتا ہے اور کبھی بھی کسی غیر اخلاقی حرکتوں کے کرنے کی خواہش نہیں کرسکتا۔ لیکن اس نے اگر تھوڑی سی بھی ایسی حرکت کر ڈالی تو اس کی اس طرح کی حرکت کے لئے خواہش بڑھتی جائے گی اور پھر وہ دوسری غلطیوں کا بھی مرتکب ہونے لگے گا جس کے بارے میں کبھی اس نے سوچا بھی نہ تھا۔

(ج) ایک انسان جو دعوت اور جلسہ میں جا کر خوشی حاصل کرنا چاہتا ہے، اس کو نامحرومی کا سامنا کرنا پڑے گا۔ اس کی خوشی وقتی ہے، اس وقت تک ہے جب تک وہ دعوت یا جلسہ میں ہے۔ مگر اس کی خوشی دوسری چیز پر منحصر ہے۔ اگر وہ نہ ملی تو اس کو خوشی بھی نہیں ملی۔ مگر وہ خوشی جو دیرپا ہے اور بڑھتی ہی جاتی ہے، وہ وہ خوشی ہے جو آپ کو کسی اچھے اور نیک کام کرنے سے ملتی ہے۔

(د) بہت سے لوگوں کو یہ نہیں معلوم ہے کہ وہ اپنی حالت کو کیسے بہتر بنا سکتے ہیں۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ اگر ان کے پاس بہت دولت اور ساز و سامان ہو جائے گا تو وہ سکون اور خوشی کی زندگی بسر کریں گے۔ مگر یہ بالکل غلط ہے۔ خواہشات کے پورا ہونے سے دیرپا تسلی اور اطمینان نہیں حاصل ہوتا۔ دیرپا تسلی حاصل کرنے کا واحد راستہ ایک ہی ہے کہ انسان اپنی خواہشات کو جہاں تک ہو سکے کم کرے۔ دنیاوی مسرت مثل نمک کے پانی کے ہے آپ جتنا ہی پیتے ہیں اتنا ہی آپ کی پیاس کی شدت بڑھتی ہے۔ اپنی پیاس کو بجھانے کے لئے اور نمک کا پانی پی کر آپ اپنے کو خطرہ میں ڈال رہے ہیں۔

۶۔ اپنی خواہشات پر قابو پانے کے فوائد:

(الف) جو چیز آپ کے پاس نہیں ہے، اگر آپ اس کے پانے کی خواہش پر قابو پا لیتے ہیں تو آپ کو مادی اور روحانی دونوں صورت میں فائدہ ہے۔ اس سے آپ بہت سے گناہوں سے بچ جائیں گے۔ ایسا آدمی نہ چوری کرے گا، نہ جھوٹ بولے گا، نہ وہ کسی کو دھوکا دے گا۔ اگر دوکاندار

www.kitabmart.in

ہے تو وہ اپنے گاہک سے زیادہ قیمت نہیں لے گا، نہ سودا کم تولے گا، وہ حرام چیزیں نہ کھائے گا اور نہ وہ ناجائز کام کرے گا۔ وہ اگر کوئی نیک اور دینی کام کرے گا تو اس میں کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہوگی۔ ایسے انسان کو سکون اور اطمینان نفس حاصل ہوتا ہے اور وہ مستقبل کے بارے میں متفکر نہیں ہوتا۔ اپنی خواہشات کا مالک ہونے کی وجہ سے وہ خوشی کی زندگی بسر کرتا ہے۔

۷۔ اسلام اعتدال کی تعلیم دیتا ہے:

(الف) ایک آدمی جو صرف اپنی جسمانی بہتری پر توجہ دیتا ہے، وہ دینی فرائض کو نظر انداز کر بیٹھتا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی دن رات نماز، روزہ ہی میں لگا رہتا ہے، تو وہ اپنی جسمانی صحت کھو بیٹھتا ہے۔ دین کا بھی خیال رکھیں اور دنیا کا بھی۔ اللہ حد سے بڑھنے والوں کو پسند نہیں کرتا چاہے وہ کسی بھی معاملہ میں ہو۔ اسلام ترک دنیا اور رہبانیت کی تعلیم نہیں دیتا۔ مثال کے طور پر اگر آپ سفر میں ہیں یا بیمار ہیں تو اس حالت میں روزہ آپ کے لئے نہیں ہے۔ خرچ کے معاملہ میں اللہ فضول خرچی پسند نہیں کرتا۔ { لَایُحِبُّ الْمُسْرِفِین } (انعام/ ۱۴۲) مگر ساتھ ہی ساتھ اللہ یہ فرماتا ہے کہ اپنی مٹھی کو ایک دم بند مت کرلو۔

(ب) ایک پارسا انسان کہتا ہے 'ہم زندہ رہنے کے لئے کھاتے ہیں'۔

ایک دنیادار کہتا ہے کہ ہم کھانے کے لئے زندہ ہیں۔ ایک بدکار انسان کی زندگی ہوتی ہے 'کھاؤ پیو موج کرو'۔ سوائے مادی خواہشات کو حاصل کرنے کے اس کا زندگی میں کوئی اور مقصد نہیں ہے۔ ایک پارسا انسان اتنا ہی کھاتا ہے کہ وہ تندرست اور زندہ رہے، اس کا مقصد زندگی اپنی آخرت کو صحیح رکھنا ہے، جس کے لئے دو چیزیں بہت اہم ہیں:-

(۱) ایمان (۲) عمل صالح

(ج) ہمارا راستہ صراط مستقیم ہے۔ یہ وہ درمیانی راستہ ہے جس کو ہمیں اختیار کرنا ہے جس سے دین بھی بنے اور دنیا بھی بنے۔

www.kitabmart.in

۸۔خواہشات پر قابو:

منفی امتیازی اوصاف بہت طرح کے ہوتے ہیں مگر سب کی جڑ دو خاص خواہشات ہیں۔

(۱)جسمانی عیش کی طلب (۲)استطاعت کی خواہش

ہمیں اپنے دماغ کو اپنی خواہشات کا حاکم بنا کر رکھنا چاہیے۔ اگر ہماری خواہشات ہمارے دماغ کے قابو سے باہر نکل گئیں تو ہم ہر طرح کی غلطی کے مرتکب ہو سکتے ہیں اور برے اوصاف کے شکار بن جائیں گے۔

(ب) جو انسان ہمیشہ اپنی خواہشات کے سامنے سرنگوں ہو جاتا ہے تو اس کا اپنے اوپر سے اعتماد اٹھ جاتا ہے کہ اس میں اپنے خواہشات پر قابو پانے کی صلاحیت نہیں ہے۔ اگر کسی نے ایک بار بھی اپنی خواہش کو روک لیا تو اس میں اپنے اوپر اعتماد ہو جائے گا کہ وہ اپنی خواہشوں کو روک سکتا ہے۔

(ج) ایک انسان جس کا دماغ اس کے طرز عمل کو قابو نہیں کر سکتا، وہ اس انسان کی طرح ہے جو نشہ میں ہو۔ وہ شراب کی وجہ سے نشہ میں نہیں ہے بلکہ خواہشات نفس کی وجہ سے ہے۔ آپ خود میں ایسی صلاحیت پیدا کریں کہ جو بھی آپ کریں، دور اندیشی سے کریں۔

(د) سب سے بڑی وجہ جس کی وجہ سے انسان عیش و عشرت اور مرتبہ کا خواہش مند ہوتا ہے وہ یہ ہے کہ وہ ان لوگوں کے درمیان رہتا ہے جو خود کو بہت بڑا انسان سمجھتا ہے۔ جب آپ دوسروں کے پاس دولت اور مرتبہ دیکھتے ہیں تو یہ مشکل ہے کہ آپ کی نگاہ اس پر نہ پڑے اور آپ کو بھی دولت اور مرتبہ حاصل کرنے کی خواہش نہ ہو۔

(ہ) ایک انسان جو اپنی خواہشات پر قابو پانا چاہتا ہے اس کو احتیاط سے کام کرنا چاہیے۔ اگر آپ نے اپنی کل خواہشوں کو یک بیک ختم کرنے کی کوشش کی تو ممکن ہے آپ کامیاب نہ ہوں۔ آپ کو اپنی خواہشوں کو دھیرے دھیرے کم کرنا چاہیے اور اس طریقہ سے آپ اپنی کوشش میں

www.kitabmart.in

کامیاب ہو جائیں گے ایک دن ایسا آئے گا کہ آپ بے ضرورت چیزوں کی خواہش نہیں کریں گے۔

۹۔ اپنے مزاج میں تناسب پیدا کرنے کی کوشش کریں:

(ا) اپنی خواہشات پر قابو پانے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ زندگی کے خوشیوں سے خود کو محروم کر دیں لیکن اپنی خواہشات پر قابو اتنا ہونا چاہیئے کہ جب حالات سازگار نہ ہوں تو آپ ان خواہشات کو نظر انداز کر سکیں اور اس کا ضرور خیال رکھیں کہ اپنی خوشی ان چیزوں پر منحصر نہ کریں۔

(ب) مادی چیزیں کسی مقصد کے حاصل کرنے کا ایک ذریعہ ہیں۔

جب ضروریات زندگی پوری ہوں گی تو ہم عبادت الٰہی بہتر طریقہ سے کر سکتے ہیں اور انسانی خدمات بھی انجام دے سکتے ہیں۔

ایک انسان کے گھر کے کل برتن چاندی کے ہیں مگر سونے کے برتن اس سے بہتر ہیں۔ اور کسی کے پاس ہیرے کے بھی برتن ہو سکتے ہیں۔

خواہشات کی کوئی حد نہیں ہے۔ اگر آپ اپنی ضروریات اور خواہشات میں فرق نہیں معلوم کر سکتے تو آپ مطمئن نہیں ہو سکتے جو انسان کی صحت کے لئے نہایت ضروری ہے۔

انسان کو خواہش کرنی چاہیئے مگر اس کا ضرور خیال رکھنا چاہیئے کہ ان خواہشات کے نقصانات کیا ہیں؟ جب ایک انسان دل و جان سے اپنی خواہش پوری کرنے کے پیچھے پڑ جاتا ہے تو وہ اس کی زندگی کا واحد مقصد بن کر رہ جاتا ہے۔ جب خواہش اس کی زندگی کے مقصد کا واحد مقصد بن جاتا ہے۔ تو یہ اس کی بربادی کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

(ج) ساری دنیا اور اس میں جتنی بھی چیزیں ہیں اگر ایک مغرور انسان کو مل جائیں تب بھی اس کو تشفی نہیں ہوگی۔ برعکس ایک منکسر المزاج انسان کے پاس جو بھی تھوڑا بہت ہے وہ اس سے خوش رہتا ہے۔ جو اس کے پاس نہیں ہے وہ اس کی تمنا نہیں کرتا ہے۔ جو کچھ اس کو اپنی محنت سے ملتا ہے وہ اللہ کا اس کے لئے شکر ادا کرتا ہے۔ اس سے اس کو سکون قلب حاصل ہوتا ہے اور مستقبل کے

www.kitabmart.in

بارے میں متردد نہیں ہوتا۔

۱۰۔ آپ کا نقطۂ نگاہ آپ کی خوشی کی سب سے بڑی کنجی ہے:

(الف) زندگی میں خوش رہنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ ان نعمتوں پر نگاہ رکھیں جو آپ کے پاس ہیں اوران چیزوں پر ذرا بھی نہ سوچیں جو آپ کے پاس نہیں ہیں۔

(ب) خواہشات پر قابو پانے پر جتنی خوشی حاصل ہوتی ہے اتنی خواہشات کے پوری ہونے پر نہیں ملتی۔ چونکہ یہ خوشی عارضی ہے۔

(ج) کچھ لوگوں کی طبیعت ایسی ہے کہ ان کے پاس جو بھی دولت، عزت وغیرہ ہے اس سے ان کو تشفی نہیں ہوتی۔ ان کو ہمیشہ کسی نہ کسی چیز کی کمی کا احساس رہتا ہے اور ہمیشہ یہی سوچتے رہتے ہیں کہ ان کے پاس کیا کیا نہیں ہے۔ اگر ان کے پاس ایک سو روپے ہیں تو ان کو دوسو کی خواہش ہوتی ہے، اور بڑھتی ہوئی خواہش ان کے دماغی سکون کو ختم کر دیتی ہے۔ ان کے پاس جو چیزیں ہیں وہ نظر نہیں آتی ان کی نگاہ ان چیزوں پر ہے جو ان کے پاس نہیں ہیں۔ ان کو محسوس ہوتا ہے کہ ان کے پاس کچھ نہیں ہے جس کی وجہ سے مغموم رہتے ہیں۔ چڑچڑے ہو جاتے ہیں اور ان کو کسی کی کوئی بات پسند نہیں آتی۔

آپ خود میں یہ سوچنے کی صلاحیت پیدا کریں کہ باوجودیکہ آپ کے پاس کچھ چیزیں نہیں ہیں پھر بھی آپ خوش رہ سکتے ہیں۔ اگر آپ نعمات پر نگاہ رکھیں جو اللہ نے آپ کو دی ہیں۔

آپ کے پاس جو سامان ہیں ان کی فہرست بنالیں۔ آپ کی ذہنی خوبیاں اور بھی جو صفات آپ میں ہیں ان کی بھی ایک فہرست تیار کرلیں اور جب کبھی آپ کے دماغ میں کسی چیز کی کمی کا خیال آئے تو ان فہرستوں کو پڑھ لیں۔ اس سے آپ کو اطمینان ہو جائے گا۔

(د) آپ جتنا ہی ایک چیز کی خوبی پر غور کریں گے اتنا ہی آپ خود میں اس کو پانے کی خواہش پیدا کریں گے۔ جتنا ہی آپ اس کے بارے میں سوچیں گے اتنا آپ کو اس کو حاصل کرنے کی

www.kitabmart.in

خواہش ہوگی۔

جو غریب ہیں ان سے ہم یہ سیکھ سکتے ہیں کہ اصل ضرورت کی کیا چیزیں ہیں اگر آپ کو کسی چیز کی کمی محسوس ہوتی ہے تو ایسے لوگوں کی طرف نگاہ دوڑائیں جنکے پاس وہ چیزیں نہیں ہیں اور وہ بغیر ان چیزوں کے اپنی زندگی کیسے خوشی سے گذار رہے ہیں۔

(ہ) سب سے اہم چیز جو آپ کسی چیز سے حاصل کرنا چاہتے ہیں خوشی ہے اگر آپ نے یہ صلاحیت پیدا کرلی کہ جو بھی آپ کے پاس ہے آپ اس سے خوش ہیں تو اگر کبھی کسی چیز کی آپ کو کمی بھی ہوگئی تو آپ خوش رہیں گے۔

۱۱۔ سچی دولت:

(الف) اس انسان سے کوئی بھی زیادہ غریب نہیں ہے جو قانع نہ ہو اور ہمیشہ غیر تسکینی خواہشات کا شکار رہو۔

(ب) خوشی اور دولت مترادف نہیں ہیں۔ صرف دولت سے خوشی حاصل نہیں ہوسکتی برعکس اس کے کہ بہت سے لوگ ایسے ہیں کہ ان کے پاس دولت نہیں ہے مگر وہ خوش ہیں۔

(ج) غربت کا معیار کیا ہے۔ ایک انسان جس کی بہت سی خواہشات پوری نہیں ہوئی ہیں ایسے آدمی کو کسی چیز کی شدت سے ضرورت محسوس ہوتی ہے اور ان ضرورتوں کو وہ پورا نہیں کرسکتا۔ اس طرح سے بہت بڑے مالدار لوگ بھی غربت کے شکار ہوتے ہیں چاہے حقیقت میں ان کے بینک میں بہت دولت ہو، ان کے پاس بہت جائیداد ہو، لیکن ان کو ایسی چیز کی خواہش ہوگی جس کو وہ حاصل نہیں کرسکتے تو وہ اس آدمی سے زیادہ غریب ہیں جس کے پاس بہت تھوڑا ہو مگر جو بھی اس کے پاس ہے اس سے اس کو تشفی ہے۔ دولت کا سب سے اچھا معیار یہ ہے کہ جو بھی انسان کے پاس ہو، اس سے خوش رہے۔ ایسے لوگ واقعی دولت مند ہیں۔

کچھ لوگ اس غلط فہمی میں ہیں کہ اگر وہ دولت مند ہوجائیں گے تو خوش رہیں گے۔ آپ

www.kitabmart.in

اخبار میں پڑھتے ہوں گے دولت مند لوگوں کو بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ان کو جسمانی بیماری بھی ہوسکتی ہے، فکر اور تردد بھی ہوسکتا ہے ممکن ہے کہ ان کو وہ تفکرات نہ ہوں جو ایک غریب کو ہوتے ہیں مگر ان کی پریشانیاں ایک غریب کی پریشانیوں سے بدتر ہوسکتی ہیں۔

کسی کا قول ہے کہ: جو اپنا اثاثہ بڑھاتا ہے وہ اپنی اتنی ہی پریشانی بڑھاتا ہے۔

(د) سب سے ضروری خواہش جو آپ کسی چیز کو کسی طریقہ سے حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ ہے دلی خوشی۔ دنیا میں لاکھوں چیزیں ہیں جن کو آپ کو حاصل کرنے کی خواہش ہے مگر کل چیزوں کے حاصل کرنے کا مدعا صرف ایک ہی ہے اور وہ ہے سکون۔ اگر سکون نہیں ہے تو ساری دنیا کی نعمات مٹی سے بھی بدتر ہیں۔اگر آپ کو خوشی حاصل ہوگئی اور جو بھی آپ کے پاس ہے اس سے آپ کو تشفی ہوگئی مگر ہوسکتا ہے کہ آپ کو کچھ اور چیزوں کی خواہش ہو مگر آپ حاصل نہیں کرسکتے ہیں پھر بھی آپ خوش رہیں گے۔ چونکہ آپ طبیعتاً خوش مزاج ہیں۔

(ہ) آپ کو سوچنا چاہئے کہ اللہ نے ہمیں وہ سب کچھ دیا ہے جس کی ہمیں ضرورت ہے۔ وہ انسان جو ان چیزوں کی خواہش نہیں کرتا جس کو وہ حاصل نہیں کرسکتا، وہ خود کو امیر سمجھتا ہے چاہے غیر اس کے بارے میں کچھ بھی رائے قائم کریں۔

(و) فقط وہی ایسا انسان ہے جس کے پاس ہر چیز ہے جو اپنی کم سے کم ضروریات پر توکل رکھتا ہے جیسے کھانا، کپڑا وغیرہ۔

۱۲۔ جس انسان کو روحانی ترقی اور ارتقاء کی تمنا ہوتی ہے اسے مال و دولت کی فکر نہیں ہوتی:

(الف) مادی خواہشات پر قابو پانے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ انسان عبادت الٰہی میں زیادہ مصروف رہے اور عبادت الٰہی سے لطف اٹھائے۔

(ب) ہر انسان اس چیز کی تلاش کرتا ہے جس کو وہ اچھا سمجھتا ہے۔ سچائی اس میں ہے کہ ہم اس

www.kitabmart.in

چیز کی تلاش کریں جو ہمارے لئے بہتر ہے۔ مگر بہت سے لوگوں کو اس کا صحیح علم نہیں ہوتا کہ ان کے لئے کیا بہتر ہے۔ انسان مثل زمین کے ہے۔ اس میں جو بویا جاتا ہے وہ پیدا ہوتا ہے۔ انسان مادی چیزوں کی خواہش کی بیج کو اپنے ذہن میں بوئے۔ جب کہ وہ بیج جس کی وجہ سے اس کی خواہش کی چیزوں کے لئے بوئی تھی بڑھتی جائے گی۔ ایسے ہی ہے جیسے آپ نے اپنے کھیت میں گھاس کا بیج ڈال دیا۔ یہ آپ کی فصل کو برباد کر دیتی ہے۔ چونکہ یہ بہت تیزی سے بڑھتی ہے۔ جتنا ہی ایک انسان اپنی خواہشوں کے سامنے جھکتا جاتا ہے، اتنی خواہشات بڑھتی جاتی ہیں اور اس کو جسمانی اور روحانی طور سے ختم کر دیتی ہیں۔ انسان کو چاہئے کہ نیک کام کرنے کا بیج اپنے دماغ میں بوئے اور اپنے علم وعقلمندی کو بڑھانے کی کوشش کرتا رہے۔ یہ سب اس کی اپنی صلاحیت کے اندر ہیں۔ جن کو وہ پورا کر سکتا ہے نیکی کرنے سے اس کو اور بھی نیکی کرنے کی خواہش ہوگی اور اس سے اس کو خوشی بھی حاصل ہوگی۔

(ج) ایک انسان کے لئے کچھ حد تک یہ ناممکن ہے کہ وہ تمام خواہشات کو کچل دے۔ مگر ہم اپنی جسمانی اور مادی خواہشات کو روحانیت حاصل کرنے میں تبدیل کر سکتے ہیں۔

ایک انسان جس کی خوشی مادی اور جسمانی خواہشوں پر منحصر ہے اس کی خوشی کا کچھ اعتبار نہیں ہے۔ بہت ممکن ہے کہ کچھ ایسے حادثات ہو جائیں جو اس کی خوشی اور کامرانی کو برباد کر دیں۔ اگر انسان روحانیت میں خوشی تلاش کر رہا ہے تو اس کو کوئی بھی شی ختم نہیں کر سکتی۔

(د) روحانی تشفی اور خوشی جو عبادت الٰہی سے ملتی ہے وہ کسی طرح کی دنیاوی خوشی میں نہیں مل سکتی۔ دنیادار کو روحانیت کی خوبی کا نہ تو احساس ہوتا ہے نہ قدردانی ہوتی ہے، وہ دنیا کو صرف مادی رخ سے دیکھتے ہیں اور روحانیت سے جو بلند خیالی اور روحانی سکون ملتا ہے اس سے وہ محروم ہیں۔

دنیا کی ساری خوشیاں انسان کو وہ خوشی نہیں دے سکتی جو اس کو روحانیت کی دنیا میں ملتی ہیں۔

وہ انسان جس نے اپنے نفس امارہ پر قابو پا لیا اس کو صحیح خوشی حاصل ہوتی ہے اور وہ سکون

www.kitabmart.in

کی زندگی گذارتا ہے۔

۱۳۔ اپنے دماغ کو اچھی باتوں سے پر رکھیں:

بہت سے لوگ جو جسمانی عیش و عشرت کے پیچھے بھاگتے ہیں درحقیقت وہ تکلیف دہ خیالات اور غم کو دور کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جو اس مادی دنیا کا ایک حصہ ہے۔ مگر ایک نیک اور عبادت گذار انسان کو دنیاوی عیش کی تلاش کی ضرورت نہیں ہے جس کے ذریعہ اس کو خوشی حاصل ہو۔ چونکہ اس کا دل اپنی عبادت الٰہی کی خوشی اور مسرت سے پر ہے۔

۱۴۔ خواہشات پر قابو پانے کے طریقے:

(الف) اگر آپ مادی عیش کے عادی ہو گئے ہیں تو آپ ان سے بھاگیں جیسے ایک ہرنی شیر سے بھاگتی ہے۔ اس نشے سے چھٹکارہ پانے کے لئے آپ بالکل اس کے برعکس کریں جس کی آپ کو عادت ہے اور تھوڑے دنوں تک ایسا کریں۔

(ب) جب کسی آدمی کو لالچ دی جاتی ہے تو اس پر قابو پانا مشکل ہے۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ آپ ان خواہشات سے خود کو دور رکھیں جن سے آپ کو خوف ہے کہ آپ کو پریشانی ہو سکتی ہے۔ جیسے اگر آپ کی عادت ہے کہ دوسروں کا راز فاش کرتے ہیں تو پہلے دوسروں سے کسی کی راز کی بات نہ سننے کی کوشش کریں۔

(ج) اپنے نفس پر قابو رکھنے کا سب سے موثر طریقہ یہ ہے کہ آپ ایک روٹین بنالیں کہ آپ روزانہ پانچ چیزیں اپنی خواہش کے خلاف کریں گے۔ اس پر پورے طور سے عمل کرنے کے لئے اپنے اوپر ایک جرمانہ طے کرلیں کہ جس روز آپ ایسا نہیں کریں گے اتنے روپیہ کا صدقہ نکال دیں گے۔ مستعدی سے ایسا کرنے سے آپ کی قوت ارادی مضبوط ہو جائے گی۔

(د) جن چیزوں کو اللہ نے حرام اور نجس قرار دیا ہے اور آپ کو انہیں کھانے پینے یا کرنے کی خواہش ہوتی ہے تو فوراً اس بات کو اپنے ذہن میں لائیں کہ اللہ نے ایسا گناہ کرنے کے لئے کس

www.kitabmart.in

طرح کی سزا طے کی ہے۔ اگر آپ کے دل میں خوف خدا ہے تو آپ ہرگز اس طرح کا گناہ نہ کریں گے۔

(ھ) جب آپ کسی خواہش پر قابو پانا چاہتے ہیں تو ان تمام وجوہات کو اپنے ذہن میں لائیں جس کی وجہ سے آپ اس کام کو نہیں کرنا چاہتے ہیں۔ مثال کے طور کسی شی کی خواہش آپ کی صحت کے لئے مضر ہے یا بہت قیمتی ہے جس کی وجہ سے آپ کو بہت پریشانی ہوجائے وغیرہ وغیرہ۔ جتنی بڑی آپ کی فہرست ہوگی اتنی زیادہ امید ہے کہ آپ اپنی خواہش پر قابو پالیں گے۔

(و) ایک انسان جس کا واحد مقصد بہت بڑی دولت اور جائیداد حاصل کرنا ہے اس کو جان لینا چاہیئے یہ ناپائیدار چیزیں تھوڑے ہی دنوں تک اس کے پاس رہیں گی۔ پھر وہ کسی اور کی ملکیت بن جائے گی۔

جب ایک بار آپ کے ذہن میں یہ بات بیٹھ جائے گی کہ خواہشات کے حاصل کرنے کا مقصد کتنا ناپائیدار ہے تب آپ بہت آسانی سے اس پر قابو پاسکیں گے۔

(ز) جب بھی کبھی آپ کے دماغ میں کسی بے ضرورت چیز کی خواہش ہو تو آپ استغفار کرنا شروع کریں اور شیطان پر لعنت بھیجیں۔

(ح) خوف خدا خواہشات کو ختم کرتا ہے۔ اللہ دوسروں کی چیز کو لینے سے منع کرتا ہے خاص کر مال یتیم کو، تھوڑا سا خوف خدا اگر دل میں ہے تو بری نیت سے انسان نجات پاسکتا ہے۔

(ط) اگر کسی کو سگریٹ پینے کی عادت پڑگئی ہے تو تھوڑا قوت ارادی سے کام لے کر وہ ایسا کرے کہ جب بھی وہ ہاتھ میں سگریٹ لے اس کو جلانے کے بجائے توڑ کر پھینک دے۔ گرچہ یہ بہت سخت طریقہ ہے مگر کچھ لوگوں کے لئے مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

(ی) حرام کھانا منع ہے جیسے سور کا گوشت مگر بھوک کی شدت میں اس کو اتنا کھانے کی اجازت ہے کہ اس کی بھوک سے جان نہ جائے مگر لذت کے لئے نہ کھائے۔

www.kitabmart.in

۱۵۔ مادی ضروریات کو ارتقاء کے لئے استعمال کرنا:

(الف) اگر کوئی انسان جسمانی عیش اپنے ارتقا کی نیت سے اٹھاتا ہے تو اس کی یہ مادی تفریح روحانیت میں بدل جاتی ہے۔

(ب) اگر کوئی انسان اس لئے اچھی غذا کھاتا ہے کہ اس کی تندرستی ٹھیک رہے اور وہ قوی رہے تاکہ وہ مشکل سے مشکل نیک کام انجام دے پائے تو اس کا یہ کھانا عین عبادت ہے۔

(ج) کچھ قرآنی احکامات ہیں جو بہت سی خواہشوں کو ختم کرنے اور ان سے پرہیز کرنے کا حکم دیتے ہیں مگر جیسے عیدین کے دن اچھی اور لذیذ غذا کھانے اچھا کپڑا پہننے کا حکم ہے اور آپس میں مل جل کر خوشی منانے کی اجازت ہے۔

(د) اللہ نے اپنی نعمتیں ہمیں اس دنیا میں عطا کی ہیں تاکہ ہم ان کو اپنی ارتقاء کے لئے استعمال کریں انسان کی زندگی کا اصل مقصد ایمان پر گامزن رہنا اور عمل صالح کرنا ہے۔ اس کے بارے میں آپ تفصیل سے ہماری کتاب النجات کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔

مگر یہ سب کرنے کے لئے ہمارے پاس ضروریات زندگی ہونا ضروری ہیں۔ مثال کے طور پر خاندان کی پرورش، مکان بنانا، برے وقت کے لئے بچت کرنا، جیسے دوا علاج کے لئے کچھ رقم رکھنا، زکوٰۃ اور خمس نکالنا اس لئے ایک باایمان اور نیک کردار انسان بھی دولت چاہتا ہے مگر اس کا مقصد صرف دولت جمع کرنا نہیں ہوتا بلکہ دولت ایک ذریعہ ہے کسی چیز کو حاصل کرنے کے لئے۔

www.kitabmart.in

صدمہ (سخت غم)

۱۔ سوگ اور غم میں فرق

(الف) سوگ کا اثر انسان کے قلب پر ہوتا ہے۔غم کا اثر اس کے دماغ پر ہوتا ہے۔سوگ کے عالم میں انسان سوچنے لگتا ہے۔غم کی کیفیت میں اس کے سوچنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔سوگ انسان کی روح کی روشنی نکالتا ہے۔سوگ انسان کو جگاتا ہے،غم انسان کو مردہ کر دیتا ہے۔اللہ کا حکم ہے کہ اگر کوئی مر جائے تو اس پر سوگ مناؤ۔مگر غم کو اچھا نہیں سمجھا گیا ہے۔قرآن کے ایک سورہ میں آیا کہ اللہ کے نیک بندوں کو نہ خوف ہوتا ہے نہ غم ہوتا ہے {إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَى وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} (سورہ بقرہ/ ٦٢)

(ب) صدمہ کے درد کو برداشت کرنا چاہئے۔

جیسے ایک پیر کاٹ دیا جائے تو اس کے درد کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا اسی طرح اگر ایک رشتہ دار فوت کر جاتا ہے تو اس صدمہ کو بھی نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔اس ناگزیر تکلیف کا سامنا کریں بجائے اس کے کہ اس کو نظر انداز کرنے کی کوشش کریں۔جب انسان خوش نہیں ہوتا تو اس کا جذباتی درد بڑھ جاتا ہے۔صدمہ سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کو مرنے والے سے کتنی محبت تھی اور آپ کی نگاہ میں اس کی کتنی قدر و منزلت تھی۔اور یہ احساس آپ کا مثبت ہے۔

www.kitabmart.in

سوگ کا قرآنی نظریہ

(الف) جس کو قرآن کا علم ہے اس کو معلوم ہے کہ جسمانی موت مرنے والے کے وجود کا خاتمہ نہیں ہے (سورہ انعام/ ۱۲۳) چونکہ مرنے والے کی روح عالم برزخ میں چلی جاتی ہے اور جیسا کہ آیت سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ لوگوں کے درمیان میں چلتی پھرتی بھی ہے۔ کسی کی موت پر جب رونا آتا ہے تو وہ ویسے ہی ہے جیسے انسان کو کسی دوست یا رشتہ دار کے جانے پر رونا آتا ہے مگر دونوں میں فرق ہے۔

(ب) ہم اپنے کسی رشتہ دار یا دوست کی موت پر روکر اپنی ہمدردی کا اظہار کرتے ہیں۔

(ج) اگر سوگوار اس لئے روتے ہیں کہ انہوں نے کچھ کھودیا تو مرنے والے پر ان کی نگاہ نہیں ہوتی۔ ایسے لوگ اپنے بیان میں کہتے ہیں کہ اب ہم ان کے بغیر کیسے رہ سکتے ہیں۔ اس کے بجائے آپ کو کہنا چاہئے کہ اللہ ہمارے ساتھ ہے اور اس کی مدد اور رحمت ہم پر ہے ہم اس کے بغیر بھی زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ غلط طریقہ سے سوچ کر اپنی تکلیف نہ بڑھائیں۔

۳۔ انسان کو سوگ منانا چاہئے مگر حد سے زیادہ غلط ہے:

(الف) یہ ہم لوگوں کا فرض ہے کہ اپنے رشتہ دار یا دوست کے مرنے پر سوگ منائیں مگر ایک حد تک اس کو آپ اپنے علاقائی رسم و رواج کے مطابق طے کر سکتے ہیں۔

(ب) سوگوار کو اپنے اظہار غم میں کسی طرح کی جسمانی تکلیف نہیں دینا چاہئے جیسے سینہ زنی، بال نوچنا وغیرہ۔

۴۔ اللہ کے فیصلہ کو قبول کرنا چاہئے:

یہ تو طے ہے کہ جس کو حیات کی لذت ملی ہے اس کو موت کا بھی مزہ چکھنا پڑے گا۔ قرآن کی تین آیتیں اس بارے میں بالکل صاف ہیں۔

(ا) {كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ}

www.kitabmart.in

(۲) {کُلُّ نَفۡسٍ ذَائِقَۃُ الۡمَوۡت}

(۳) {اِنَّا لِلّٰہِ وَ اِنَّا اِلَیۡہِ رَاجِعُوۡنَ}

اللہ نے ہمیں بتا دیا ہے کہ ہم نے تمہاری موت کا دن اور وقت مقرر کر دیا ہے۔ تو پھر ہمیں اللہ کے فیصلہ پر زیادہ رونے اور پیٹنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اور ان آیات سے آپ کے دماغ کو سکون ملے گا۔ اور آپ میں اس صدمہ پر قابو پانے کی طاقت بڑھے گی۔

۵۔ سارے دنیوی رشتے عارضی ہیں:

اگر یہ آپ کا ایمان ہے کہ اس دار فانی کے کل رشتے عارضی ہیں تو آپ کو کسی رشتہ دار یا دوست کی موت پر صدمہ نہیں ہوگا۔ آپ کو جاننا چاہئے کہ ہر شخص کو اس دنیا سے جانا ہے صرف سوال اس کا ہے کہ ایک انسان اس دنیا میں کتنے دنوں تک زندہ رہے گا۔ جب آپ کو اس کا احساس ہوگا کہ یہ رشتہ عارضی ہے تب آپ کو کسی رشتہ دار کی موت پر اتنا صدمہ نہیں ہوگا جتنا آپ کو ہوتا ہے۔

۶۔ احساس خطا (گناہ):

سوگ کے پیچھے اکثر احساس خطا چھپا رہتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو وہ باتیں اور برتاؤ یاد آنے لگتے ہیں جو اس نے مرحوم یا مرحومہ کے ساتھ کئے تھے اور اپنی غلطیوں کو یاد کرتے ہیں جو انہوں نے اس کی زندگی میں کی تھیں۔ چونکہ اب ان غلطیوں کا ازالہ نہیں کیا جا سکتا لہٰذا اس کے یہ خیالات اور بھی تکلیف دہ ہو جاتے ہیں۔ اور اکثر ہوتا ہے کہ ایسی باتیں دماغ میں گھر بنا کر رہ جاتی ہیں۔ انسان کو چاہئے ماضی کو خیر باد کہہ کر حال میں رہنے کی کوشش کرے۔ آپ اپنے سے پوچھیں کہ ہم مرنے والے کی روح کے سکون کے لئے کیا کر سکتے ہیں۔ ایک مسلمان کو چاہئے کہ وہ نماز مغفرت پڑھے۔ قرآن کی تلاوت کرے اور مرنے والے کی بخشش کے لئے دعائے خیر کرے۔ مرنے والے کے ایصال ثواب کے لئے خیر و خیرات کرے۔

احساس خطا کی شدت اور شدت پکڑ لیتی ہے کہ اگر انسان یہ سوچنا شروع کر دے کہ اگر

www.kitabmart.in

وہ صحیح اور اچھا علاج کراتا تو وہ انسان نہ مرتا۔ اکثر یہ احساس جرم اور بڑھ جاتا ہے چونکہ اس سوگوار کو حالات کی سنگینی کا اندازہ نہیں تھا۔ مگر ایسے لوگوں کو اپنا خیال درست کرنے کی کوشش کرنا چاہئے۔

۷۔ اگر سوگوار سوگ منانے میں کوئی مقصد سمجھتا ہے تو اپنی جدائی آسانی سے برداشت کرسکتا ہی:

(الف) یہ آپ کا ایمان ہونا چاہئے کہ آپ کی زندگی میں جو بھی حادثہ ہوتا ہے وہ ایک امتحان ہے۔ کسی عزیز کی موت کی وجہ سے آپ کو جو صدمہ ہوتا ہے وہ ایک امتحان ہے اگر آپ کا ایسا ایمان ہے تو آپ جدائی کے صدمہ کو آسانی سے برداشت کریں گے۔

سوگ ایک طرح کی قیمت ہے جو انسان اس رشتہ کے لئے دیتا ہے جو اس کے مرنے والے کے ساتھ تھا، ایسا سوچنے سے صدمہ میں کمی ہوسکتی ہے اور اس کا کوئی اثر بھی نہیں ہوسکتا۔ یعنی آپ کے صدمہ میں کوئی کمی نہیں ہوگی۔

۸۔ دوسروں کو دلاسہ دینا:

مرحومین کے پسماندگان کو دلاسہ دینا اور ان کے ساتھ ان کے غم میں شامل ہونا عین عبادت ہے۔ اگر پسماندگان میں یتیم ہے تو اس کے سر پر ہاتھ رکھنا ایک عظیم کار ثواب ہے۔ جو ایسا نہ کرے تو وہ گناہ کا مرتکب ہے: {كَلَّا بَل لَّا تُكْرِمُونَ الْيَتِيمَ} (سورہ فجر/۱۷)

پسماندگان کو اچھے اور ہمدردانہ الفاظ سے پرسہ دیں اور ان کو سینہ سے لگائیں۔ اس سے ان کے صدمہ میں کمی ہوگی۔ موت کے بعد جو بھی رسمیں اس میں ہوتی ہیں ان میں شرکت کریں، اپنے اعزا اور اقربا کو ایسے موقع پر دیکھ کر اس کو تسلی ہوتی ہے۔

www.kitabmart.in

حوصلہ شکنی

۱۔ زندگی کے مشکل حالات کی وجہ سے حوصلہ شکنی نہیں ہونی چاہئے:

(الف) اگر آپ مشکلات سے گھرے ہوئے ہیں تب بھی آپ مایوس نہ ہوں۔ زندگی میں کبھی حالات ایسے ہوجاتے ہیں کہ انسان قطعاً مایوس ہوجاتا ہے اور اس کو مستقبل میں اندھیرا ہی اندھیرا نظر آتا ہے۔ آپ اپنے تئیں کہنا شروع کرتے ہیں کہ ہماری حالت ابتری میں ہے اور امید نہیں ہے کہ یہ کبھی سدھرے گی۔ ایسے خیالات سے آپ کے دل کو بہت صدمہ پہنچتا ہے مگر انسان کو اللہ کی ذات سے اور اس کے رحم و کرم سے کبھی مایوس نہیں ہونا چاہئے۔ آپ ٹھنڈے دل سے سوچیں کہ آپ کے پاس اس کا کیا ثبوت ہے کہ آپ کی حالت کبھی نہیں سدھرے گی۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کے پاس گارنٹی نہ ہو کہ آپ کی حالت سدھرے گی مگر ساتھ ہی ساتھ آپ کو اس کا بھی یقین نہیں ہے کہ آپ کے حالات نہیں بدلیں گے۔ یہ حماقت ہے کہ انسان امید کھو بیٹھے ممکن ہے کہ تھوڑے ہی وقت کے بعد حالات بہتر ہوجائیں۔

(ب) انسان کو یہ جاننا چاہئے کہ ناامیدی بدنصیبی سے زیادہ خطرناک ہے۔ اگر ایک دشمن آپ کی گردن پر تلوار رکھے ہوئے ہے تو اس وقت بھی آپ اپنی زندگی سے مایوس نہ ہوں۔ ایسی صورت میں آپ کو کوئی ایسی بات نہیں کرنی چاہئے جس سے قاتل آپ کو قتل کرنے میں جلدی کرے۔

حضرت یوسفؑ کے بھائیوں نے ان کو اندھے کنوئیں میں ڈال دیا تھا کہ وہ مرجائیں گے مگر ان کے ایمان اور اعتقاد نے ایسے حالات پیدا کئے کہ وہ بچ گئے اور مصر کے تخت پر جا بیٹھے۔

www.kitabmart.in

(ج) اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ جب آپ اپنا پورا وقت دولت اور اپنی طاقت کسی کام میں لگاتے ہیں تو کچھ لوگ آپ کے کام کی مخالفت کرتے ہیں۔ اکثر لوگ ایسی صورت میں ہمت ہار جاتے ہیں۔ مگر ایک عاقل انسان ان کی اس مخالفت پر دھیان نہیں دیتا کوئی بھی اچھا کام آپ کریں اس میں مخالفت ہوگی۔ جب آپ کو اس کا احساس ہو جائے گا کہ ایسا ہوتا ہے تو آپ آسانی سے ان کی مخالفت کو برداشت کرلیں گے۔

(د) اگر ناامیدی کبھی آپ کو ایسی حالت میں ہو تو آپ سوچیں کہ یہ کتنی بڑی ہمت کی بات ہے کہ آپ کامیابی کے لئے کوشش کرتے ہیں جب کہ آپ ناامید ہیں۔ کچھ لوگ اپنی ناامیدی کی وجہ سے مایوس ہو جاتے ہیں مگر کچھ لوگوں کا جذبہ اور بڑھ جاتا ہے اگر ان کو دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو وہ دشواری کو آگے بڑھنے کا ذریعہ سمجھتے ہیں۔

(ھ) کچھ لوگ ہمت ہار جاتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ جن باتوں کی وجہ سے ان کی ہمت ٹوٹ گئی ہے وہ حقیقت ہے۔ چونکہ وہ پست ہمتی محسوس کرتے ہیں تو سمجھتے ہیں کہ یہ اس کا ثبوت ہے کہ اب کوئی امید نہیں ہے۔ احساسات صرف انسان کے موجودہ دماغی حالت کی کیفیت ہوتے ہیں۔ اس سے آئندہ کی پیشین گوئی نہیں ہوتی ہے۔ ان کو اپنے تئیں پوچھنا چاہئے کہ کیا ہمارے موجودہ خیالات سے پتہ چلتا ہے کہ آئندہ کوئی امید نہیں ہے۔ حقیقت میں ایسا نہیں ہے۔ اس کا کوئی پکا ثبوت نہیں ہے کہ حالات بہتر نہیں ہوں گے۔ یہ سوچ کر کہ کوئی امید نظر نہیں آرہی ہے آپ اپنے کو بہت بڑا نقصان پہنچا رہے ہیں۔ ہمیشہ یہ خیال رکھیں کہ مستقبل میں ابھی جو حالات ہیں اس سے بھی بہتر ہوں گے۔ صرف یہ سوچیں کہ ہم کون سا تعمیری کام کرنا چاہتے ہیں۔

امید اچھی خیال اچھا رکھو اکبرؔ اللہ پر بھروسہ رکھو

۲۔ حوصلہ مندی حوصلہ شکنی کو روکتی ہے:

(الف) جب آپ کسی اچھے کام کرنے کا حوصلہ رکھتے ہیں تو آپ امید کا دامن نہیں چھوڑتے اگر

www.kitabmart.in

ناامید ہوتے ہیں تو اس کا ثبوت ہے کہ آپ کا اپنے مقصد کو پورا کرنے کا ارادہ کمزور ہے۔

۳۔ جب آپ کچھ کرتے ہیں تو آپ میں کچھ کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے:

جب آپ کو یہ یقین ہو جاتا ہے کہ آپ کچھ کر سکتے ہیں تب آپ میں کچھ کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

(الف) ایک عقلمند انسان جس چیز کی اس کو ضرورت ہے اس کو حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے اور یہ سوچ کر اپنی ہمت نہیں ہارتا کہ اس کو حاصل کرنا مشکل ہے۔ آپ اپنی ذہانت اور عقل سے کام لیں، اور آپ اپنے مقصد میں اکثر کامیاب ہوں گے۔

جب آپ کے دماغ پر پست ہمتی چھائی رہتی ہے تو آپ صحیح طریقہ سے سوچ نہیں سکتے اور بہت اچھے مواقع جن سے آپ کو فائدہ پہنچ سکتا ہے نظر انداز کر بیٹھتے ہیں۔ اگر کوئی چیز آپ کے لئے اہم ہے تو آپ منفی طور پر نہ سوچیں۔ بلکہ چند مفید کاموں کے بارے میں سوچیں۔ ان سے کوئی ایک کارگر ثابت ہو سکتا ہے۔ جتنا ہی آپ پر امید اور پُر یقین ہوں گے اتنی ہی زیادہ آپ کے کامیاب ہونے کی امید ہے۔

(ب) خود کو بدلنے میں سب سے بڑی رکاوٹ پست ہمتی ہے۔

اگر آپ یہ دل میں ٹھان لیں کہ آپ اپنی حالت کو بہتر بنا سکتے ہیں تو خود بخود آپ کی بہت سی دشواریاں اور رکاوٹیں ختم ہو جاتی ہیں۔ اگر آپ کو بدلنے کی صلاحیت پر شک وشبہ ہے تو آپ کا سب سے بڑا دشمن آپ کا شک وشبہ ہے۔ ایک بار آپ اپنے شک وشبہ سے نجات پا گئے تو ہر کام آسان ہو جائے گا اور اللہ نے بہت زیادہ شک کرنے سے منع کیا ہے۔

آپ کی زندگی میں کبھی ایسا ضرور ہوا ہوگا کہ جس کام کو آپ سمجھ رہے تھے آپ سے نہیں ہوگا مگر آخر میں آپ نے اس کو کر لیا۔ اس سے آپ کو سبق لینا چاہئے کہ کسی کام کے بارے میں سوچنا کہ یہ ناممکن ہے۔ حقیقتاً وہ ممکن ہے۔

www.kitabmart.in

) جب ایک شخص کسی منصوبہ کو کرنے کی ذمہ داری لیتا ہے تو اس کو خدائی امداد عطا ہوتی ہے
پنے کام میں کامیاب ہوجاتا ہے۔

) اگر آپ کے کسی کے ساتھ تعلقات اچھے نہیں ہیں تو آپ کو اس پر پست ہمت ہونے کی
رت نہیں ہے۔ گرچہ آپ کو ایسی کوئی صورت نظر نہیں آرہی ہے کہ آپ کی بیوی شوہر، رشتہ دار صحیح
ں گے مگر ہوسکتا ہے کہ حالات بدل جائیں۔ اور آپ کے تعلقات صحیح ہوجائیں گے جب آپ کو
ر ہے کہ آپ کسی انسان پر ایسا اثر ڈال سکتے ہیں کہ وہ آپ سے اچھی طرح سے پیش آئے تب
ب اس سے اچھی طرح سے پیش آئیں گے اور اس طرح سے آپ کے آپس کے رشتہ میں اچھا اثر
ے گا۔

۔ اپنی بیماری سے شفا پانے کے بارے میں کبھی نا امید نہ ہوں:

ف) اللہ سے امید رکھیں کہ وہ آپ کو شفا عطا کرے گا۔ اللہ کی رحمت سے جو نا امید ہوتا ہے
یسے لوگوں کو پسند نہیں کرتا۔

جو انسان اپنی شفا سے نا امید ہوجاتا ہے تو اس کی جسمانی طاقت اور کم ہوجاتی ہے۔ اگر
و اللہ پر بھروسہ اور یقین ہے تو وہ تندرست ہوجائے گا۔

ب) اگر ڈاکٹر بھی کہے کہ اچھے ہونے کی امید نہیں ہے تو بھی آپ نا امید نہ ہوں۔ بہت سے
ات ہیں کہ ڈاکٹر نا امید ہوگئے مگر مریض اچھا ہوگیا۔ صرف اتنا سمجھ لیں کہ ڈاکٹر علاج کرتے
گر ان سے غلطی بھی ہوسکتی ہے چونکہ وہ ڈاکٹر کے علاوہ ایک انسان بھی ہیں۔ ڈاکٹروں کو بھی اس
لہ میں احتیاط سے کام لینا چاہئے۔

ایک مریض بلا وجہ دو طریقوں سے اپنی حالت خراب کرسکتا ہے۔ وہ غلطی سے خود کو بیمار
ں سمجھتا ہے اور خود کو ڈاکٹر کو نہیں دکھاتا ہے اور جو دوا اس کو کھانی چاہئے نہیں کھاتا۔ برعکس اس کے
ں مریض کی بیماری سنگین ہو مگر وہ اپنے مرض کو بہت ہی خطرناک سمجھتا ہے گرچہ مرض اتنا خطرناک

www.kitabmart.in

نہیں ہے اور وہ یہ سوچ کر بیٹھ جاتا ہے کہ یہ مرض لاعلاج ہے اور اس کو بچنے کی کوئی امید نہیں۔
وہ اپنی اس پست ہمتی کی وجہ سے مرض کو طول دیتا ہے۔ایک مریض کو اپنے مرض کے بارے
تناسب سے سوچنا چاہئے۔

(ج) آپ خود کو بہتر بنانے کی کوشش کر رہے ہیں مگر جب خاطر خواہ خود میں ترقی نہیں پا
ہیں تو آپ کو ہمت نہیں ہارنی چاہئے۔اپنی کوشش جاری رکھیں اگر تھوڑی سی بھی خود میں بہتری پ
ہیں تو آپ کامیاب ہیں۔

(د) اکثر لوگ ایک بڑی غلطی کرتے ہیں جب ماضی کے عالم اور نیک خدا ترس لوگوں
بارے میں سوچتے ہیں۔وہ صرف ان کے حاصل کئے ہوئے علم اور کردار پر غور کرتے ہیں جوا
نے برسوں کی ریاضت اور محنت سے حاصل کیا تھا لیکن ان دشواریوں پر نظر نہیں ڈالتے جو ان کو
آئی ہوں گی۔لوگ سمجھتے ہیں کہ وہ پیدائشی طور پر ایسے تھے اور ان کو ایسا ہونے کے لئے کوئی
نہیں کرنی پڑتی تھی۔نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس طرح کے آدمی عروج حاصل کرنے کی جب کو
کرتے ہیں اور ان کو جب اپنے کام میں دشواری پیش آتی ہے تو ہمت ہارنے لگتے ہیں اور اس
چھوڑنے کے بارے میں سوچنے لگتے ہیں۔جب بھی کوئی کام شروع کریں تو یہ مت سوچ لیں
آپ کو کوئی دشواری نہیں ہوگی۔تھوڑی بہت اگر ناکامی ہو تو ہمت سے کام لیں اور دشواریوں ک
کرتے رہیں اور اپنا کام جاری رکھیں۔کامیابی آپ کو مل کر رہے گی۔

نادانی کی بات ہے کہ انسان ہمیشہ کامیابی ہی کی امید رکھے۔ایک ناکامی آپ کو دو
کامیابی کے لئے زینہ بناتی ہے۔ایک انگریزی کا مقولہ ہے۔

Failures are pillars of success

۵۔ کہیں آپ کے کامل ہونے کی توقع آپ کی حوصلہ شکنی نہ کردے:

(الف) آپ سے یہ توقع نہیں کی جاتی ہے کہ آپ پورے کام کو ختم کردیں۔اکثر ایک انسا

www.kitabmart.in

ت اس لئے شکستہ ہوجاتی ہے کہ وہ اپنی صلاحیت سے زیادہ اپنا کوئی مقصد بنا لیتا ہے۔ہم لوگوں
بہت صلاحیت ہے جس کو اکثر ہم پورے طور سے استعمال نہیں کرتے ہیں۔ پھر بھی ہم لوگوں
صلاحیت کی ایک حد ہے۔ہم لوگوں کی منزل مقصود معقول ہونا چاہئے۔آپ سے یہ امید نہیں کی
ہے کہ ایک کام کو اس کی ،انتہا تک پہنچادیں۔مگر اتنا ضرور ہے کہ آپ سے جتنا زیادہ سے زیادہ
بہتر سے بہتر ہوسکے کام کریں۔ جو انسان اپنی صلاحیت اور طاقت سے زیادہ اپنے سے کام لینا
تا ہے اور وہ کر نہیں پاتا ہے تو اس کی دل شکنی ہوتی ہے اور وہ اس کام کو چھوڑ بھی دیتا ہے۔اس
یہ انتہائی ضروری ہے کہ ہم اپنی محدودیت سے آگاہ رہیں۔

آپ درمیانی راستہ اختیار کریں۔جتنا آپ سے ہوسکتا ہو اتنا کرنے کی کوشش کریں اور
کا بھی خیال رکھیں کہ آپ ہر کام نہیں کر سکتے۔ جو بھی کریں خوش مزاجی سے کریں اور کبھی مایوسی
نے دماغ میں نہ لائیں۔

ب) جب ایک بیوقوف ایک کتاب پڑھنا چاہتا ہے تو وہ کتاب کے صفحہ شمار کرتا ہے اور پھر
چتا ہے کہ یہ کتاب بہت بڑی ہے پھر وہ کتاب بند کر کے رکھ دیتا ہے۔مگر ایک عاقل انسان پہلے
صفحہ کو پڑھنا شروع کر دیتا ہے اور اس کی فکر نہیں کرتا ہے کہ کتاب کتنے صفحہ کی ہے وہ سمجھتا ہے کہ
اس نے ایک صفحہ بھی پڑھا تو کچھ حاصل کرلیا۔ وہ تھوڑا تھوڑا کر کے پڑھتا ہے تاوقتیکہ وہ ساری
ب پڑھ لیتا ہے۔اور اللہ نے قرآن بھی اسی طرح سے پڑھنے کا حکم دیا ہے۔

ج) حوصلہ شکنی بہت ہی مضر مرض ہے۔ کچھ لوگ اپنی کل غلطیوں اور ناکامیابیوں کو مدنظر
تے ہیں اور خود کو بہتر بنانے کی کوشش چھوڑ دیتے ہیں لیکن جب دولت کی بات آتی ہے تو ایک
ی جتنی بھی دولت ہوسکتا ہے اکٹھا کرنے کی کوشش کرتا ہے باوجود اس کے کہ وہ مالدار نہیں ہوتا۔
سی کو جسم میں درد ہے تو اپنے درد میں کمی کرنے کی کوشش کرتا ہے گرچہ وہ پورے طور سے مرض
ہیں کرسکتا۔ہم لوگوں کو یہی رویہ اپنی خرابیوں کو دور کرنے اور نیک کام کرنے میں اختیار کرنا

www.kitabmart.in

چاہئے۔ اگر چہ ایک انسان بہت بڑا کام انجام نہ دے پائے اور ایک کامل انسان نہ بن سکے
اس کو اپنی صلاحیت کے مطابق جتنا بھی اچھا کام ہو سکے کرنا چاہئے اور جہاں تک ہو سکے
برائیوں سے بچانا چاہئے۔

(د) جب ایک انسان پست ہمتی کے مہلک مرض کا شکار ہو جاتا ہے تو یہ اس کا زاویہ نگا
جاتا ہے۔ پست ہمتی حماقت کی نشانی ہے۔ ایک بیوقوف عقلمندی حاصل کرنا اتنا ہی دشوار سمجھتا
کوہ نور ہیرے کو پانا۔ وہ کوشش نہیں کرتا اور جاہل بن کر رہ جاتا ہے۔ مگر ایک عاقل انسان تھوڑ
سیکھتا ہے تھوڑا دوسرے روز سیکھتا ہے تاوقتیکہ وہ عالم بن جاتا ہے۔ جو بھی انسان منطقی طور پر سو
گا تو وہ کبھی اپنی صلاحیت اور علم حاصل کرنے کے معاملہ میں پست ہمت نہیں ہوگا۔ وہ سمجھتا
کاملیت ناممکن ہے اور اس سے اس کی امید نہیں کی جاتی ہے۔ صلاحیت بڑھتی رہے گی اس
انسان کو امید رکھنی چاہئے۔ اور ہر شخص اس کی صلاحیت رکھتا ہے۔

۶۔ جب آپ کوئی سماجی کام کرتے ہیں تو آپ کو تین طرح کا عزم کر لینا چا

(۱) اس کا خیال رکھیں کہ آپ غصہ نہ ہوں گے۔

(۲) آپ بہت جلد تھکان نہیں محسوس کریں گے۔

(۳) اس کی ضرورت محسوس نہیں کریں گے کہ جو کام آپ نے شروع کیا ہے اس کو اختتا
پہنچا دیں گے۔

(الف) اس کا احساس کر کے کہ ہماری طاقت ناکافی ہو سکتی ہے ہم لوگوں کو کاہلی اور سستی
گڑھے میں ڈھکیل سکتی ہے۔ کبھی اچھے کام کو کرنے سے نہ کترائیں۔ ذہن میں یہ بات رکھیں
ایک بہت عظیم اور طاقتور ہستی جو ہمارے نیک کام میں مدد کرتی ہے وہ ہستی اللہ کی ہے ہم اپن
کریں، باقی اس کی مرضی پر چھوڑ دیں۔

(ب) کسی چیز کو حاصل کرنے کے لئے اپنی صلاحیت پر یقین رکھنا چاہئے، یہ اہم اور ضر

www.kitabmart.in

ہے۔ کچھ ایسے بھی انسان ہیں جو کام شروع کرنے سے پہلے ہی اپنی ہمت ہار جاتے ہیں اور یہ بیوقوفی کی پہچان ہے۔

اپنی زندگی کی دشواریوں کو ایک ایک کر کے حل کرنے کی کوشش کریں۔ کل دشواریاں بیک وقت نگاہ کے سامنے نہ رکھیں جیسے ایک ہی چھلانگ میں ایک پہاڑ پر چڑھ جائیں۔ جو سب سے آسان مرحلہ ہے اس کو پہلے حل کرنے کی کوشش کریں جب یہ حل ہو جائے گا تو آپ کی ہمت افزائی ہوگی، تب اس کے بعد اس سے زیادہ جو مشکل تھا اس کو حل کریں اس طرح بتدریج کرتے جائیں اور انشاء اللہ آپ اپنی کل دشواریوں کو ختم کر سکیں گے۔

(ج) اگر آپ کبھی بہت مشکل مرحلہ میں پھنس گئے ہیں اور اس سے نکلنے کی آپ کو خود کوئی صورت نظر نہیں آ رہی ہے تو کسی عقلمند انسان سے مشورہ لیں ہو سکتا ہے کہ وہ مسئلہ کو پورے طور سے حل نہ کر پائے مگر ممکن ہے کچھ حد تک اس میں کمی پیدا کر دے۔

(د) اکثر و بیشتر کسی کام میں ناکامیابی کام کرنے والے کی خود کی کمی اور غلطی سے ہوتی ہے نہ کہ باہری حالات کی وجہ سے۔ اسی وجہ سے ایک ماحول سے دوسرے ماحول میں جانے سے اس کی دشواری میں کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک شخص کسی چیز کی ایک دکان کھولتا ہے۔ مگر اس کا کاروبار نہیں چلتا وہ اس کے لئے جگہ کو ذمہ دار سمجھتا ہے اور اپنی دکان دوسری جگہ منتقل کر دیتا ہے مگر یہاں بھی بات نہیں بنتی۔ غلطی اس سے یہ ہوئی کہ اس نے اپنے کاروبار کرنے کے طریقہ پر غور نہیں کیا۔

(ہ) حقیقت میں پس ہمتی کی کوئی بنیاد نہیں ہے یہ صرف انسان کا دماغی وسوسہ ہے جو اس کو خود کو بہتر بنانے میں سد راہ بنتا ہے۔ جیسے ہی آپ کو یہ خیال آیا کہ کام کو چھوڑنے کی کوئی وجہ نہیں اسی وقت وہ اینٹ کی دیوار جو آپ کی پست ہمتی کی وجہ سے کھڑی ہو گئی تھی منہدم ہو جائے گی۔ اپنے غلط نظریہ کو بدلنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ جائزہ لیں کہ بہت سے لوگ جو آپ سے قابلیت، ذہانت

www.kitabmart.in

اور صلاحیت میں کم ہیں انہوں نے بہت کچھ حاصل کیا ہے تو پھر آپ کیوں نہیں کر سکتے ہیں۔

(و) اگر کسی اچھی درس گاہ میں ہیں تو یہ آپ کی بڑی خوش قسمتی ہے۔ آپ کی کچھ بھی صلاحیت ہو آپ وہاں سے کچھ حاصل کر ہی کے نکلیں گے۔ قرآن کی آیت ہے:

{ لَا يُكَلِّفُ اللهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا }

خدا کسی کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتا ہے۔ (بقرہ/۲۸۶)

بطور مثال اگر کوئی کھڑا نہیں ہو سکتا ہے تو اللہ اس کو بیٹھ کر یا لیٹ کر نماز پڑھنے کی اجازت دیتا ہے۔

ایک انسان جس نے بہت محنت کر کے کوئی کتاب پڑھی ہے وہ مضمون زیادہ سمجھتا ہے بہ نسبت اس انسان کے جو ذہین ہے مگر محنتی نہیں ہے اس لئے کسی طالب علم کو اپنے کم ذہین ہونے سے ہمت نہیں ہارنی چاہئے۔

۷۔ اپنی ذمہ داری پوری کرتے رہیں:

اگر آپ کسی کو اچھی بات بتاتے ہیں لیکن وہ آپ کی بات سنتا نہیں ہے تو آپ ہمت ہار کر ایسا کرنا بند نہ کر دیں۔ فرض کریں دس آدمیوں کو نماز پڑھنے کے لئے کہا اور صرف ایک نے نماز پڑھنی شروع کی۔ تو اس کی نیکی کو اللہ کے یہاں لکھ دیا گیا اگر آپ ایسا کرنا بند کر دیتے تو اس نیکی کا صلہ آپ کو نہ ملتا۔

یہ آپ کو جاننا چاہئے کہ جتنے بھی نبیؑ اور رسولؐ دنیا میں آئے سب نے اپنی قوم میں وعظ و تبلیغ کی مگر کم ہی لوگ ان باتوں پر عامل ہوتے تھے۔ زیادہ منکر ہی رہے۔ مگر پھر بھی وہ ہمت نہیں ہارے باوجودیکہ ان کو اس کام کی وجہ سے بہت طرح کی ایذا بھی دی گئی تو پھر آپ اور ہم ایسے انسان کا کیا شمار ہے۔ آپ اپنا کام کئے جائیں نتیجہ اللہ کے ہاتھ میں چھوڑ دیں۔

{وَ اُفَوِّضُ اَمْرِیۡۤ اِلَی اللّٰهِ} ''اپنا کام خدا ہی کے سپرد کرتا ہوں۔''

www.kitabmart.in

اپنے لڑکے کو سمجھا کر، ڈانٹ کر یا مار کر سدھارنے کی کوشش کریں، ناامید نہ ہو جائیں اور اپنے دل کو صدمہ سے بوجھل نہ کریں۔ ہمیشہ اچھی امید رکھیں۔ اگر آپ کا لڑکا جرم پیشہ ہو جاتا ہے تو آپ مایوس ہو کر نہ چھوڑ دیں اور امید رکھیں کہ اچھی تعلیم سے ایک نہ ایک دن وہ بہتر ہو جائے گا۔

سب سے جو بڑی غلطی والدین سے ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ وہ اپنی اولاد کے چال چلن کے بہتر ہونے کی امید کھو بیٹھتے ہیں جب تک آپ اپنی اولاد کو بہتر بنانے کی کوشش کرتے رہیں گے امید رکھیں کہ وہ ایک نہ ایک دن سدھر جائے گی۔ ہوسکتا ہے جو طریقہ آپ اس کی اصلاح کے لئے اختیار کرتے ہیں وہ اس بچے کے موافق نہ ہو۔ ایسی صورت میں بچوں کے لئے خاص جو ماہر نفسیات ہیں ان سے مشورہ لیں۔

۸۔ دوسروں کی ہمت افزائی کریں:

(الف) ہر انسان کو چاہئے کہ وہ بہت کامیاب انسان ہو یا ناکامیاب کسی نہ کسی وقت زندگی میں حوصلہ افزائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہو سکے تو اوروں کی ہمت افزائی کرنے کی خود میں صلاحیت پیدا کریں اور جس کو ضرورت ہو اس کی ہمت افزائی کریں۔

(ب) ہر طرح کی تعلیم، تربیت اور وعظ و پند کا ایک ہی مقصد ہے کہ ایسے لوگ نہیں ہیں جو یہ سمجھیں کہ زندگی کی دشواریاں منجانب اللہ ہیں جس کا ہمیں ہمت سے سامنا کرنا ہے اور حل کرنا ہے صرف یہ کہہ کر کہ یہ اللہ کی طرف سے ہیں اور اس کے دفاع کے لئے کچھ نہیں کر سکتے دشواریاں ایک امتحان ہیں اور ایک سمجھدار اور عقلمند امتحان دہندہ کو محنت کر کے امتحان پاس کرنا ہے۔

(ج) جو لوگ آپ سے ملتے ہیں ان کی خوبیوں کو جانیں اور ان کو کسی طرح کی امداد کی ضرورت ہے تو ان کی امداد کریں۔ خاص کر اگر آپ کو معلوم ہو جائے کہ وہ کام اپنی پست ہمتی کی وجہ سے نہیں کر پا رہے ہیں تو ان کی ہمت افزائی کریں۔ اور ان کا حوصلہ بڑھائیں۔ ہمت افزائی سے انسان

www.kitabmart.in

میں بہت بڑی تبدیلی آسکتی ہے اور وہ بہتر انسان بن سکتا ہے بجائے اس کے کہ اس کو برا کہا جائے اور اس میں خامی نکالی جائے۔ آپ ان کی زندگی میں بہت بڑا انقلاب پیدا کر سکتے ہیں اگر آپ کو ان کی چھپی ہوئی خوبیوں کا اندازہ ہو جائے۔

خلاصہ:

(الف) سکون ایک طرح کا ہنر ہے جسے سیکھا جا سکتا ہے۔ اس ہنر کو حاصل کرنے کے لئے آپ کو مندرجہ ذیل صلاحیتوں کو حاصل کرنا ہوگا۔

(۱) ان خیالات کو دماغ میں لائیں جن سے اطمینان نفس اور سکون قلب حاصل ہوتا ہو نہ کہ ان خیالات کو جو آپ کو دماغی الجھن اور پریشانی کا شکار بنا دیتے ہیں۔

(۲) خود میں وہ صلاحیت پیدا کریں جس سے آپ حالات اور حادثات کو مثبت نگاہ سے دیکھیں۔ اگر پورے طور سے نہیں تو اس کو اتنا بھی منفی نہ سمجھیں۔ مثال کے طور پر ایک معمولی حادثہ کو ایک المیہ بنا دیں۔

(۳) واقعات نہ اچھے ہوتے ہیں، نہ برے ہوتے ہیں۔ واقعات پر آپ کا کوئی جذباتی رد عمل نہیں ہوتا ہے۔ آپ کا جذباتی رد عمل ہمیشہ اس واقعہ کا آپ کیسے اندازہ لگاتے ہیں اس پر مبنی ہوتا ہے۔

(۴) جب آپ کسی شے کو خراب، بہت برا، المیہ یا بدقسمتی سمجھتے ہیں تو آپ افسردہ، مصیبت زدہ، غصہ اور پریشان ہو جاتے ہیں۔

(۲) جب آپ سمجھ لیتے ہیں کہ آپ پر کسی چیز کا اثر نہیں ہوتا ہے اور آپ اس کی طرف سرد مہری اختیار کر لیتے ہیں تو آپ غیر جانبدارانہ رخ اختیار کر لیتے ہیں۔

(۳) جب آپ کسی چیز کو اپنے لئے مفید سمجھتے ہیں تو آپ کو خوشی اور مسرت ہوتی ہے۔

(۵) جب آپ کبھی کسی واقعہ کو منفی نظریہ سے دیکھتے ہیں (جب غمگین ہو جاتے ہیں غصہ

www.kitabmart.in

میں آجاتے ہیں یا پریشان ہو جاتے ہیں) تو اس حالت کو تین حصوں میں بانٹ دیں:

پہلا حصہ: صرف واقعہ کو دیکھیں (مگر اس کا اندازہ نہ لگائیں)

دوسرا حصہ: اس حالت پر آپ کا رخ کیا ہے۔

تیسرا حصہ: آپ کا جذباتی ردعمل کیا ہے۔

حالت بذات خود (پہلا حصہ) کوئی جذباتی ردعمل پیدا نہیں کرتی ہے (تیسرا حصہ) ہمیشہ آپ کا رویہ اس حالت کی طرف کیسا ہے۔ اس سے جذباتی ردعمل پیدا ہوتا ہے۔ اپنا رویہ (دوسرا حصہ) منفی سے مثبت کی طرف بدل دیں۔ جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے اس طرح آپ کا جذباتی ردعمل (تیسرا حصہ) منفی سے مثبت کی طرف بدل جائے گا۔ ایک بات کا خیال رکھیں کہ آپ کا مثبت رویہ عملی ہونا چاہئے نہ کہ خیالی اور وہ رویہ آپ کو ذاتی طور پر پسند ہو۔ جب آپ حالات کو بدلنے کے لئے طے کر لیں تو اس پر فوراً عمل کریں۔ اگر آپ حالات کو بدل نہیں سکتے ہیں پھر آپ مثبت رویہ رکھیں۔

www.kitabmart.in

کامیاب ازدواجی زندگی کے دس اصول

(۱) کسی کا نظریہ لینے کے بجائے اپنا نظریہ دینے کی کوشش کریں۔

جب آپ کا مقصد خود کو یا اپنی شریک حیات کو خوشی دینے کا ہے تو آپ وہ سب کچھ کریں گے جس سے آپ کا مقصد پورا ہو۔ اس کے نتیجہ میں آپ کو بھی کچھ خوشی ملے گی چونکہ اکثر لوگ ادلہ کا بدلہ کرتے ہیں۔

(۲) اس کی احتیاط رکھیں کہ جب آپ کی/آپ کے شریک حیات آپ کو بے عزت کرتے ہیں تو آپ خاموش رہیں۔ اگر آپ اپنی سبکی اور بے عزتی کو نظر انداز کر لیتے ہیں تو آپ بہت سے بیکار کے جھگڑے سے اپنے کو بچا لیتے ہیں اور تھوڑی دیر کی بے لطفی فوراً ختم ہو جاتی ہے۔

(۳) غیر حقیقی توقعات کبھی نہ رکھیں۔ لوگ بہت سی خواہشات اور تمناؤں کے ساتھ شادی کرتے ہیں جس کا ان کو احساس نہیں ہوتا ہے اور نہ وہ اس کو ظاہر کرتے ہیں۔ غیر حقیقی توقعات کو اگر آپ اپنے دماغ سے نکال دیں تو آپ اپنے کو بہت سی محرومی و مایوسی اور غصہ سے بچا لیں گے۔ آپ اس کی امید نہ رکھیں کہ آپ کی/کا شریک حیات کامل ہوگی/ہوگا۔ اور دوسروں کی شریک حیات سے موازنہ نہ کریں۔

(۴) جن چیزوں کو آپ پسند نہیں کرتے ہیں ان کو بہت خطرناک نہ بنا دیں تمام چیزوں میں ان کی خوبیوں کو دیکھنے کی کوشش کریں۔

(۵) ایسی ترکیب نکالنے کی کوشش کریں جس سے آپ کی/آپ کے شریک حیات کو وہ کرنے

www.kitabmart.in

کی خواہش ہو جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ ایک ترکیب کامیاب نہ ہو تو کوئی دوسری ترکیب نکالیں۔ ہوشیاری سے تعریف کر کے انسان بہت سا کام کرا سکتا ہے۔

(۶) جیسی آپ بات کرتے ہیں ویسا ہی آپ کو جواب ملتا ہے۔ آپ اپنے مقصد کو صاف ستھرے طریقہ سے بتائیں۔ جس عنوان سے آپ بات کر رہے ہیں اگر اس عنوان سے آپ کا مقصد پورا نہیں ہو رہا ہے تو اپنا طریقہ بدل دیں اگر آپ کی نگاہ اپنے مقصد پر یعنی اچھی ازدواجی زندگی پر ہے تو آپ کا دماغ ادھر ادھر نہیں ہوگا۔

(۷) مصالحت کرنے کے لئے ہمیشہ تیار رہیں۔ کبھی کبھی آپ کو وہ کرنا چاہئے جو آپ کرنا نہیں چاہتے ہیں اپنے شریک حیات کو خوش کرنے کے لئے۔

(۸) اپنی/ اپنے شریک حیات کو قصوروار نہ ٹھہراتے رہیں۔

(۹) حال میں رہیں جو کچھ ماضی میں ہوا اس کو بھول جائیں موجودہ حالات کو درست کرنے کی کوشش کریں۔

(۱۰) خود سے پوچھتے رہیں کہ ہم کیا کریں جس سے گھر کا ماحول خوشگوار ہو۔

تمت بالخیر

www.kitabmart.in

تاریخ طبع (سکون ایما بنام) صراط سکون

۲۰۰۹ء

م۔ر۔عابد

دیکھیں سکوں بھی دیتا ہے کیا مضطرب خیال
دیکھیں سکوں کے واسطے کیا ہوتا غیر حال

ہر دم سکوں کے واسطے انساں ہے بے سکوں
کیا یہ سکوں سراب ہے؟ کرتا نہیں نہال

کیا ہے نصیب احسن تقویم میں سکوں
کیا یہ شرف کا پتلا رہے گا یونہی نڈھال

کیا پھر نہیں ہے خلقت رحمان میں سکوں
فطرت میں تو سکوں ہے، جو ہے نظم و اعتدال

دیکھیں تو کربلا میں مصائب کی باڑھ پر
کھلتے رہے سکون کے چہروں کے خد و خال

دیکھیں حسینیوں کا سکوں، وہ سکوں تمام
وہ مطمئن، نگاہ و عمل کے وہ خوش مآل

دھارے لہو کے لکھتے رہے سرخئ سکوں
روح سکوں بڑھی، وہیں راہ سکوں بحال

واں تو قدم قدم پہ اجل بھی ٹھٹھک چلی
آیا نہ نفس موت کو کچھ یوں کبھی زوال

کار قضا بھی دیکھتا ہے یاں رضا کا منھ
کیا نفس مطمئنہ کا جلوہ ہے کیا جلال

روحانیت میں دیکھتے ہیں نکتہ بیں بھی چین
تسلیم میں رضا میں سکوں کا ہے امتثال

دیکھیں رضا حسین بھی کہتے ہیں کچھ یہی
حق بھی سکوں ہے، فرض سکوں ہے بے قیل و قال

ماہر ہیں ڈاکٹر ہیں مخیر ہیں نیک نفس
رمز آشنائے شعر و سخن، ہیں یہ باکمال

وہ سوئیاں چبھا کے بھی درماں ہی کرتے ہیں
سوئی لگا کے اچھا ہی کرتے ہیں حال چال

www.kitabmart.in

ہے نفسیات ان کی مہارت کی اک جہت | حق ہے لکھیں صراط سکوں بھی وہ خوش مقال
لکھ دیں سکون، نفس پہ نفس سکوں پہ بھی | ان کی نظر ہے ان کا قلم ان کا ہے خیال
اب خیر سے صراط سکوں لیجئے جناب | ہے وقت کا تقاضہ یہی وقت کا سوال

یہ دیکھئے 'صراط سکوں' پایئے خوشی

۱۴۳۰ھ

دیکھیں رضا حسین کی تالیف کے کمال

۲۰۰۹ء

نسخہ ہے ڈاکٹر کا لکھا، کہئے بے مثال

۲۰۰۹ء

اچھا سکوں ہے آپ کا، بس رہئے خوش خیال

۲۰۰۹ء

www.kitabmart.in

مصنف کے دیگر قلمی کارنامے

(۱) The Needle Magic Or Medicine

Published by Humanity Holistic Healing Home, Patna

موضوع: ایکیوپنکچر سے علاج، زبان: انگریزی)

(۲) النجات (۱۹۹۸ء)

شائع کردہ: ہیومینٹی ہولسٹک ہیلنگ ہوم، سیوان بہار، از لکھنؤ

موضوع: ایمان اور عمل صالح

(۳) آسان علاج (۲۰۰۱ء)

شائع کردہ: ہیومینٹی ہولسٹک ہیلنگ ہوم، سیوان بہار، از لکھنؤ

موضوع: عام امراض کا سہل اور آسان معالجہ

(۴) محکم آیات (۲۰۰۷ء)

شائع کردہ: نور ہدایت فاؤنڈیشن، لکھنؤ

موضوع: عنوان سے ظاہر

(۵) قرآنی آیات در مدح مولائے کائنات

زیر تالیف

موضوع: فضائل حضرت علی مرتضیٰؑ

www.kitabmart.in

مطبوعات نور ہدایت فاؤنڈیشن

۱۔امام زین العابدینؑ کی زندگی	ولی امر مسلمین آیۃ اللہ العظمیٰ سید علی خامنہ ای مدظلہ العالی	40/-
۲۔تصور مہدیؑ	آیۃ اللہ شہید سید باقر الصدر علیہ الرحمہ	25/-
۳۔نشان راہ (ہندی)	خطیب انقلاب مولانا سید حسن ظفر نقوی، کراچی، پاکستان	45/-
۴۔علمدار کربلا (ہندی)	صحافی شکیل حسن شمسی	40/-
۵۔گلکدۂ مناقب	مجموعہ کلام فاخرؔ، ذاخرؔ، فاطرؔ، کاملؔ	(ختم ہوچکی ہے)
۶۔انسان اعظم	آیۃ اللہ سید احمد نقوی	100/-
۷۔امیر مختار	خطیب انقلاب مولانا سید حسن ظفر نقوی، کراچی، پاکستان	120/-
۸۔ہندوستان میں شیعیت کی تاریخ	سید محمد باقر شمس	30/-
۹۔شیعہ۔سنی سمجھوتہ	ادارۂ نور ہدایت فاؤنڈیشن	5/-
۱۰۔محکم آیات	ڈاکٹر رضا حسین رمزؔ لکھنؤ	30/-
۱۱۔صحیفۃ الساجدین	مرتبہٗ پرنس سرتاج مرزا صاحب	بلا قیمت
۱۲۔صہیونی دہشت گردی	مشہور صحافی شکیل حسن شمسی	50/-
۱۳۔اسرائیل کا آتنک واد (ہندی)	مشہور صحافی شکیل حسن شمسی	50/-
۱۴۔کلام زائرہ	مجموعۂ کلام مرضیہ شمسی زائرہؔ	بلا قیمت
۱۵۔امام حسینؑ کا سندیش مانوتا کے نام (ہندی)	آیۃ اللہ سید العلماء سید علی نقوی نقوی	بلا قیمت
۱۶۔اسلامی عقیدے (ہندی)	آیۃ اللہ سید مجتبیٰ موسوی لاری مدظلہ العالی	150/-
۱۷۔دعائے کمیل	ترجمہ مولانا شیخ محسن علی نجفی	بلا قیمت
۱۸۔آسرا	مجموعۂ کلام تنویر نگروری	125/-
۱۹۔دُرِ نایاب	مجموعۂ کلام یاورؔ بہرائچی	10/-
۲۰۔تذکرۂ علماء وفقہاء خاندان اجتہاد حصہ اول مطبوعہ اکتوبر ۲۰۰۲ء مطابق ۱۴۲۳ھ		30/-
۲۱۔تذکرۂ علماء وفقہاء خاندان اجتہاد حصہ دوم مطبوعہ فروری ۲۰۰۳ء مطابق محرم ۱۴۲۵ھ		30/-
۲۲۔تذکرۂ علماء وفقہاء خاندان اجتہاد حصہ سوم مطبوعہ دسمبر ۲۰۰۴ء مطابق شوال ۱۴۲۵ھ		30/-
۲۳۔تذکرۂ علماء وفقہاء خاندان اجتہاد حصہ چہارم مطبوعہ دسمبر ۲۰۰۵ء مطابق ذی قعدہ ۱۴۲۶ھ		30/-
۲۴۔تذکرۂ علماء وفقہاء خاندان اجتہاد حصہ پنجم مطبوعہ دسمبر ۲۰۰۶ء مطابق ذی قعدہ ۱۴۲۷ھ		30/-
۲۵۔تذکرۂ علماء وفقہاء خاندان اجتہاد حصہ ششم مطبوعہ نومبر ۲۰۰۷ء مطابق ذی قعدہ ۱۴۲۸ھ		30/-
۲۶۔تذکرۂ علماء وفقہاء خاندان اجتہاد حصہ ہفتم مطبوعہ اکتوبر ۲۰۰۸ء مطابق شوال ۱۴۲۹ھ		30/-

Noor-e-Hidayat Foundation, Imambara Ghufranmaab, Chowk, Lko-3
Ph: 0522-2252230/0522-4062731 e-mail: noorehidayat@gmail.com & yahoo.com